تحقيـــق رغباتـــك

Attaining Your Desires

تحقيـــــــق رغباتـــــــك

Attaining Your Desires

البروفسور جينيفيف بيهريند
J – behrend

ترجمة
محمد نمر المدني

تحقيق رغباتك

Attaining Your Desires

البروفسور جينيفيف بيهريند J – behrend

ترجمة: محمد نمر المدني

سنة الطباعة: ٢٠٠٩

عدد النسخ: ١٠٠٠

جميع العمليات الفنية والطباعية تمت في:

دار ومؤسسة رسلان للطباعة والنشر والتوزيع

يطلب الكتاب على العنوان التالي:

دار ومؤسسة رسلان

للطباعة والنشر والتوزيع

سوريا ـ دمشق ـ جرمانا

هاتف: ٠٠٩٦٣ ١١ ٥٦٢٧٠٦٠

فاكس: ٠٠٩٦٣ ١١ ٥٦٣٢٨٦٠

ص. ب: ٢٥٩ جرمانا

تحقيق رغباتك

تحقيق رغباتك هو كتاب إبداعي حقيقي، وهو الطريقة المثلى الواضحة والشاملة لتفعيل معظم العمليات العقلية والإبداعية. تستطيع من خلاله تحديد الكيفية التي يعمل بها العقل.

هذا هو كتاب يقدم للقارئ معرفة أكثر عن تطبيق القوة العقلية لتحقيق كل ما تريد في الحياة. وفهم أساسيات عمل العقل الباطن.

***Attaining Your Desires* is considered to be one of the clearest، most comprehensive، most practical، most do-able explanations of how the Creative Process works. This is a book for the more advanced reader of knowledge about the application of mind power to achieve whatever you want in life. If you have understood the fundamentals of how the subconscious mind works and would like to know more، this is the book for you.**



إدارة الوقت وسيلتك لإدارة حياتك

إدارة الوقت هي الطرق والوسائل التي تعين المرء على الاستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه وخلق التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والأهداف.

والاستفادة من الوقت هي التي تحدد الفارق ما بين الناجحين والفاشلين في هذه الحياة، إذ إن السمة المشتركة بين كل الناجحين هي قدرتهم على موازنة ما بين الأهداف التي يرغبون في تحقيقها والواجبات اللازمة عليهم تجاه عدة علاقات، وهذه الموازنة تأتي من خلال إدارتهم لذواتهم، وهذه الإدارة للذات تحتاج قبل كل شيء إلى أهداف ورسالة تسير على هداها، إذ لا حاجة إلى تنظيم الوقت أو إدارة الذات بدون أهداف يضعها المرء لحياته، لأن حياته ستسير في كل الاتجاهات مما يجعل من حياة الإنسان حياة مشتتة لا تحقق شيئاً وإن حققت شيئاً فسيكون ذلك الإنجاز ضعيفاً وذلك نتيجة عدم التركيز على أهداف معينة.

إذاً المطلوب منك قبل أن تبدأ في تنفيذ هذا الملف، أن تضع أهدافاً لحياتك، ما الذي تريد تحقيقه في هذه الحياة؟ ما الذي تريد إنجازه لتبقى كعلامات بارزة لحياتك بعد أن ترحل عن هذه الحياة؟ ما هو التخصص الذي ستتخصص فيه؟ لا يعقل في هذا الزمان تشتت ذهنك في أكثر من اتجاه، لذلك عليك أن تفكر في الأسئلة الكثيرة التي تعترضك، وتوجد الإجابات الحتمية لها، وتقوم بالتخطيط لحياتك وبعدها تأتي مسألة تنظيم الوقت.

أمور تساعدك على تنظيم وقتك

هذه النقاط التي ستذكر أدناه، هي أمور أو أفعال، تساعدك على تنظيم وقتك، فحاول أن تطبقها قبل شروعك في تنظيم وقتك.

- وجود خطة، فعندما تخطط لحياتك مسبقاً، وتضع لها الأهداف الواضحة يصبح تنظيم الوقت سهلاً وميسراً، والعكس صحيح، إذا لم تخطط لحياتك فتصبح مهمتك في تنظيم الوقت صعبة.
- لا بد من تدوين أفكارك، وخططك وأهدافك على الورق، وغير ذلك يعتبر مجرد أفكار عابرة ستنساها بسرعة، إلا إذا كنت صاحب ذاكرة خارقة، وذلك سيساعدك على إدخال تعديلات وإضافات وحذف بعض الأمور من خطتك.
- بعد الانتهاء من الخطة توقع أنك ستحتاج إلى إدخال تعديلات كثيرة عليها، لا تقلق ولا ترمي بالخطة فذلك شيء طبيعي.

- الفشل أو الإخفاق شيء طبيعي في حياتنا، لا تيأس، وكما قيل: أتعلم من أخطائي أكثر مما أتعلم من نجاحي.
- يجب أن تعود نفسك على المقارنة بين الأولويات، لأن الفرص والواجبات قد تأتيك في نفس الوقت، فأيهما ستختار؟ باختصار اختر ما تراه مفيداً لك في مستقبلك وفي نفس الوقت غير مضر لغيرك.
- اقرأ خطتك وأهدافك في كل فرصة من يومك.
- استعن بالتقنيات الحديثة لاغتنام الفرص وتحقيق النجاح، وكذلك لتنظيم وقتك، كالإنترنت والحاسوب وغيره.
- تنظيمك لمكتبك، غرفتك، سيارتك، وكل ما يتعلق بك سيساعدك أكثر على عدم إضاعة الوقت، ويظهرك بمظهر جميل، فاحرص على تنظيم كل شيء من حولك.
- الخطط والجداول ليست هي التي تجعلنا منظمين أو ناجحين، فكن مرناً أثناء تنفيذ الخطط.
- ركز، ولا تشتت ذهنك في أكثر من اتجاه، وهذه النصيحة إن طبقت ستجد الكثير من الوقت لعمل الأمور الأخرى الأكثر أهمية وإلحاحاً.
- اعلم أن النجاح ليس بمقدار الأعمال التي تنجزها، بل هو بمدى تأثير هذه الأعمال بشكل إيجابي على المحيطين بك.

معوقات تنظيم الوقت.

المعوقات لتنظيم الوقت كثيرة، فلذلك عليك تجنبها ما استطعت ومن أهم هذه المعوقات ما يلي:

- عدم وجود أهداف أو خطط.
- التكاسل والتأجيل، وهذا أشد معوقات تنظيم الوقت، فتجنبه.
- النسيان، وهذا يحدث لأن الشخص لا يدون ما يريد إنجازه، فيضيع بذلك الكثير من الواجبات.
- مقاطعات الآخرين، وأشغالهم، والتي قد لا تكون مهمة أو ملحة، اعتذر منهم بكل لباقة، لذا عليك أن تتعلم قول لا لبعض الأمور.
- عدم إكمال الأعمال، أو عدم الاستمرار في التنظيم نتيجة الكسل أو التفكير السلبي تجاه التنظيم.
- سوء الفهم للغير مما قد يؤدي إلى مشاكل تلتهم وقتك.

خطوات تنظيم الوقت.

هذه الخطوات بإمكانك أن تغيرها أو لا تطبقها بتاتاً، لأن لكل شخص طريقته الفذة في تنظيم الوقت، المهم أن يتبع الأسس العامة لتنظيم الوقت. لكن تبقى هذه الخطوات هي الصورة العامة لأي طريقة لتنظيم الوقت.

- فكر في أهدافك، وانظر في رسالتك في هذه الحياة.
- انظر إلى أدوارك في هذه الحياة، فأنت قد تكون أباً أو أماً، وقد تكون أخاً، وقد تكون ابناً، وقد تكون موظفاً أو عاملاً أو مديراً، فكل دور بحاجة إلى مجموعة من الأعمال تجاهه، فالأسرة بحاجة إلى رعاية وبحاجة إلى أن تجلس معها جلسات عائلية، وإذا كنت مديراً لمؤسسة، فالمؤسسة بحاجة إلى تقدم وتخطيط واتخاذ قرارات وعمل منتج منك.
- حدد أهدافاً لكل دور، وليس من الملزم أن تضع لكل دور هدفاً معيناً، فبعض الأدوار قد لا تمارسها لمدة، كدور المدير إذا كنت في إجازة.
- نظم، وهنا التنظيم هو أن تضع جدولاً أسبوعياً وتضع الأهداف الضرورية أولاً فيه، كأهداف تطوير النفس من خلال دورات أو القراءة، أو أهداف عائلية، كالخروج في رحلة أو الجلوس في جلسة عائلية للنقاش والتحدث، أو أهداف العمل كعمل خطط للتسويق مثلاً، أو أهدافاً لعلاقاتك مع الأصدقاء.
- نفذ، وهنا حاول أن تلتزم بما وضعت من أهداف في أسبوعك، وكن مرناً أثناء التنفيذ، فقد تجد فرصاً لم تخطر ببالك أثناء التخطيط، فاستغلها ولا تخشَ من أن جدولك لم ينفذ بشكل كامل.
- في نهاية الأسبوع قيم نفسك، وانظر إلى جوانب التقصير فتداركها.

ملاحظة: التنظيم الأسبوعي أفضل من اليومي لأنه يتيح لك مواجهة الطوارئ والتعامل معها بدون أن تفقد الوقت لتنفيذ أهدافك وأعمالك.

كيف تستغل وقتك بفعالية؟

هنا ستجد الكثير من الملاحظات لزيادة فاعليتك في استغلال وقتك، فحاول تنفيذها:

حاول أن تستمتع بكل عمل تقوم به.

تفاءل وكن إيجابياً.
لا تضيع وقتك ندماً على فشلك.
حاول إيجاد طرق جديدة لتوفير وقتك كل يوم.
أنظر لعاداتك القديمة وتخلَّ عمّا هو مضيع لوقتك.
ضع مفكرة صغيرة وقلما في جيبك دائماً لتدون الأفكار والملاحظات.
خطط ليومك من الليلة التي تسبقه أو من الصباح الباكر، وضع الأولويات حسب أهميتها وابدأ بالأهم.
ركز على عملك وانتهِ منه ولا تشتت ذهنك في أكثر من عمل.
توقف عن أي نشاط غير منتج.
أنصت جيداً لكل نقاش حتى تفهم ما يقال، ولا يحدث سوء تفاهم يؤدي إلى التهام وقتك.
رتب نفسك وكل شيء من حولك سواء الغرفة أو المنزل، أو السيارة أو مكتبك.
قلل من مقاطعات الآخرين لك عند أدائك لعملك.
اسأل نفسك دائماً: ما الذي أستطيع فعله لاستغلال وقتي الآن؟.
احمل معك كتيبات صغيرة في سيارتك أو عندما تخرج لمكان ما، وعند أوقات الانتظار يمكنك قراءة كتابك، مثل أوقات انتظار مواعيد المستشفيات، أو الانتهاء من معاملات.
اتصل لتتأكد من أي موعد قبل حلول وقت الموعد بوقت كافٍ.
تعامل مع الورق بحزم، فلا تجعله يتكدس في مكتبك أو منزلك، تخلص من كل ورقة قد لا تحتاج لها خلال أسبوع أو احفظها في مكان واضح ومنظم.
اقرأ أهدافك وخططك في كل فرصة يومياً.
لا تقلق إن لم تستطع تنفيذ خططك بشكل كامل.
لا تجعل من الجداول قيداً يقيدك، بل اجعلها في خدمتك.
في بعض الأوقات عليك أن تتخلى عن التنظيم قليلاً لتأخذ قسطاً من الراحة، وهذا الشيء يفضل في الرحلات والإجازات.
ركز على الأفعال ذات المردود العالي مستقبلاً، مثل:
أنت!
العائلة
العمل

- قراءة الكتب والمجلات المفيدة.

- الاستماع للأشرطة المفيدة.
- الجلوس مع النفس ومراجعة ما فعلته خلال يومك.
- ممارسة الرياضة المعتدلة للحفاظ على صحتك.
- أخذ قسط من الراحة، من خلال الإجازات أو فترة بسيطة خلال يومك.
- الجلوس مع العائلة في جلسات عائلية.
- الذهاب لرحلة ومن خلالها تستطيع توزيع المسؤوليات على أفراد الأسرة فيتعلمون المسؤولية وتزيد أواصر العلاقة بينكم.

قواعد في تنمية الذات

لكل إنسان طموح،

طموح الإنسان الايجابي هو التنمية المستمرة، حيث يبدأ بذاته ولا ينتهي منه، لأنه ترسخ في لا شعوره. أن التغيير يبدأ من الإنسان وبتغيّره يتغير كل شيء.

لذا إذا أدرك المرء ذلك فلا توقفه العوائق ولا تقدم في مراحل العمر ولا انعكاسات الواقع، و يعمل ليل نهار لتطبيق القواعد لتنمية ذاته وإيقاظ همته وتوظيف طاقاته، حتى يصبح رمزاً للإيجابية وكتلة من الإنتاجية وذلك باتباع القواعد التالية :-

١- افتخر بإيجابياتك مع تجنب كل معاني الغرور،وسجّل إنجازاتك على صفحات قلبك وتفكر فيها عند مواطن الضعف وأمام التحديات.

٢- املأ فراغك بالخير والتزم ببرنامج متوازن ولا تنسَ مصاحبة الخيّرين من بني جلدتك، وخالط باستمرار من يحبونك ويساهمون في تطويرك.

٣- من الضروري أن تحب نفسك ولكن بعيداً عن آفة العُجب، واحترم ذاتك ولكن على أن لا تنسى قواعد التواضع وخفض الجناح.

٤- عبر عمّا في باطنك ولكن وفق خطوات مدروسة ومراعاة للمواقع معرفة للآخر، وإيّاك أن تقع في شباك الانفعال و التحامل.

٥- اشكر من أحسنَ إليك وقدّر من أثنى عليك، ولكن لا تخادع بعدم معرفتك لذاتك، ولا تتغنَّ مع أنغام المديح.

٦- فليكن اكتشافك لذاتك من أكبر مشاريع حياتك لأنك بذلك تعرف مدى صلاحيتك،هل أنت على مستوى الأداء أم عليك الالتزام الأكثر.

٧- حصن ذهنك من الأفكار السلبية وقاوم الموجات السوداوية وإياك أن تستقبل رسائل ليست في صالحك.

٨- إن الله سبحانه و تعالى أكرمنا منذ أن خلقنا، فلا تتنازل عن هذا التكريم بعقدة النقص وضعف الثقة بالنفس وعدم معرفة الواجب.

٩- فليكن عتابك لذاتك مراجعة له لا إحباطاً ولوماً، تصحيحاً لا هزيمة، ولا تتقمص في لباس (أنا لست في المستوى المطلوب).

١٠- تأجيل الأعمال شيء طبيعي إذا كان مدروساً أو ضمن مرونة الخطة، أما إذا كان كسلاً أو عشوائياً أو وقعت في شباك اللامبالاة فالحذر الحذر لأنك بذلك ستخسر نفسك و الواجب معاً.

١١- عند كل صباح انوِ على أن تعيش باستقامة لأنها منبع الكرامة، فإذا وقعت في خطأ فأسرع في مراجعته بتوبة نصوحة.

١٢- من الضروري أن تستفيد من تجارب الآخرين نجاحاً وفشلاً، نجاحاً للاقتداء وفشلاً للاتقاء، ولكن لا تنسَ أن عندك تجارب ذاتية فاغتنمها وأعدها وكررها إذا كان يسرك.

١٣- اجعل ما تقوم به من الأعمال والواجبات صغيراً كان أو كبيراً وفي أي مجال كان، من ضمن حساباتك، لذا لا تستهن بابتسامة إلقاء محاضرة ولا تستخف بجلسة استرخاء مكافأة الذات بسفرة سياحية.

١٤- واعلم ليس بإمكان أحد أن يدخل في أغوار باطنك عقلاً و نفساً و روحاً دون موافقتك، دائما راجع جهاز الاستقبال عندك، ومدى تدقيقه في اختيار الأمور و مدى دقته في التوافق مع الرغبات

١٥- إن الخطأ هو أن لا تبدأ وليس أن لا تخطئ، لأن الإبداع لا يأتي دون تجارب فاشلة، فلا تجعل في قاموسك كلمة اسمها فشل و لكن هو التواصل ومحطة من محطات المراجعة.

١٦- اقرأ هذه القواعد كل أسبوع مرة واحدة وفي أنشط أوقاتك، ولا تتركها في صفحات حساباتك النظرية.

اكتشف الآخرين بصمت وخبرة

إشارات تقرأها في الآخرين بحذق، لها أهميتها وتوصل لك رسائل هامة؟؟.. تعرّف على هذه الإشارات.. واكتشف الآخرين بصمت وخبرة.

دلالات العين

١- إذا رأيت الذي أمامك اتسع بؤبؤ العين عنده وبدا للعيان فإن ذلك دليل على أنه سمع منك تواً شيئاً أسعده.

٢- أما إذا ضاق بؤبؤ العين فالعكس هو الذي حدث، (فانتبه وحاول أن تعيد الفكرة بطريقة مسعدة أخرى).

٣- وإذا ضاقت عيناه ربما يدل على أنك حدثته بشيء لا يصدقه فأعده عليه بطريقة منطقية أكثر تتناسب مع عقله وتفكيره.

٤- وإذا اتجهت عينه إلى أعلى جهة اليمين فإنه ينشئ صورة خيالية مستقبلية.

٥- وإذا اتجه بعينه إلى أعلى اليسار فإنه يتذكر شيئاً من الماضي له علاقة بالواقع الذي هو فيه.

٦- وإذا نظر إلى أسفل فإنه يتحدث مع أحاسيسه وذاته حديثاً خاصاً ويشاور نفسه في موضوع ما وتراه يروح بعينيه يميناً ويساراً يتحدث مع ذاته ويشاور أحاسيسه... دقق النظر فيه وهو في هذه الحالة فإنك تراه في الأغلب قد حبس نفسه أو بدأ يتنفس ببطء.... ثم فجأة يأخذ نفساً عميقاً سريعاً ويتكلم أو يرفع رأسه......... وهذا يعني أنه وجد شيئاً هاماً ووصل إلى نتيجة هامة أو قرار حيال الأمر الذي تكلمه فيه.

دلالات الحواجب

يقول الشاعر:

مالي وللحاجب....... عن وصلها حاجبي

والنون في الحاجب...... من الردى خاليا

١- إذا رأيت شخصاً رفع حاجباً واحداً فإن ذلك يدل على أنك قلت له شيئاً إما أنه لا يصدقه أو يراه مستحيلاً.

حلو أن يرفع المرء حاجباً واحداً !!!!!!!!!!!! إذا انتم لا تصدقون اذهبوا إلى المرآة الآن وجربوا أن ترفعوا حاجباً واحداً،،،، وإن لم تستطيعوا تذكروا أمراً مستحيلاً وانظروا كيف يرتفع الحاجب.

٢- أما إذا رفع كلا الحاجبين فإن ذلك يدل على المفاجأة.

٣- أما إذا قطب ما بين حاجبيه مع ابتسامة خفيفة فإنه يتعجب منك ولكنه لا يريد أن يكذبك

٤- وإذا تكرر تحريك الحواجب فإنه مبهور ومتعجب من الكلام........ وموجات كلامك تدخل على دماغه بأكثر من شكل، واسألوا

إخواننا العتبان عن كيفية تقطيب الحاجبين للتعبير عن أمر غريب طبعاً مع زم الشفتين زمة خفيفة.

دلالات الأنف والأذنين

١- إذا حك المستمع أنفه أو مرر يديه على أذنيه ساحباً إياهما بينما يقول لك إنه يفهم ما تريده فهذا يعني أنه متحير بخصوص ما تقوله ومن المحتمل أنه لا يعلم مطلقاً ما تريد منه أن يفعله.
٢- ووضع اليد أسفل الأنف فوق الشفة العلية دليل أنه يخفي عنك شيئاً ويخاف أن يظهر منه. وبعضهم لديه عادة نسميها لازمة شم الأصابع فهو يضعها أسفل أنفه ويشمها.
٣- أما نكش الأنف بالسبابة فهذا إشارة أن الشخص قد أسقط كل حدود الكلفة بينك وبينه.
٤- وتحريك فتحتي الأنف وإغلاقهما بحركة لا إرادية تتناغم مع التنفس هذا دليل أن الذي أمامك على وشك البكاء، وهو في المراحل الأخيرة للبكاء فانتبه (حرام عليك لا تزود العيار واللوم عليه).
٥- إذا لاحظت أن الشخص كثير الإمساك بأنفه بالإبهام والسبابة وأنت تحدثه فهذا دليل أن لديه كلاماً كثيراً، وأنت لا تدعه يتكلم.... ويكاد الكلام أن يخرج من أنفه.

دلالات جبين الشخص

١- فإذا قطب جبينه وطأطأ رأسه للأرض في عبوس فإن ذلك يعني أنه متحير أو مرتبك أو أنه لا يحب سماع ما قلته تواً، وخاصة إذا زامنه زفرات من التنفس.
٢- أما إذا قطب جبينه ورفعه إلى أعلى فإن ذلك يدل على دهشته لما سمعه منك وللجبين دراسات عميقة يحللون من خلالها الإنسان لعلي أعود لذكر بعضها فيما بعد.

دلالات الأكتاف

١- فعندما يهز الشخص كتفه فيعني انه لا يبالي بما تقول.
٢- رفع الأكتاف إلى الأذنين إشارة إلى أن الشخص يفكر في الرد أو أن لديه أحاسيس تملكت عليه عضلاته.
٣- رفع كتف واحد فقط إشارة على الرفض.
٤- إرجاع الكتفين إلى الخلف مع استواء الرقبة في المشي وعدم ميلانها إشارة إلى أن الشخص بصري ويلاحق صوراً بصرية أمامه....وإذا فعلته الفتاة فهي إشارة أنها استعراضية (كأنها تقول لاحظوني ولاحظوا قوامي).
٥- ضم الكتفين إلى جهة الصدر إشارة إلى أن الشخص حيي... حسي... أو أنها فتاة حديثة العهد بالبلوغ.
من يتصف بهذه الصفة حريص على أن يخفي مشاعره.....
وربما تكون إشارة أي أنه كثير الديون وخاصة إذا صاحبها طأطأة للرأس كأنه حامل كيساً ثقيلاً على كاهله.
٦- وعندما يضم الشخص بذراعيه على صدره:
فهذا يعني أن هذا الشخص يحاول عزل نفسه عن الآخرين أو يدل على أنه خائف بالفعل منك.

دلالات الأصابع

نقر الشخص بأصابعه على ذراع المقعد أو على المكتب يشير إلى العصبية أو عدم الصبر وفرقعتها لها مدلول..... وتعرقها......... وإمساكها باليد الثانية...... كل ذلك له مدلول وربما أعود له فيما بعد.

هذه الإشارات التي تعطيك فكرة عن لغة الجسد ككل وكيف يمكن استخدامها ليس فقط في إبراز قوة شخصيتك ولكن التعرف فيما يفكر الآخرون بالرغم من محاولاتهم إخفاء ذلك...

كن قائداً ناجحاً

القائد الناجح في أعماله، ووظائفه اليومية، هو واحد منكم.. ويمكن لأي شخص أن يحل محله، أو يصبح مثله.. لكن عليه أن يتبصّر الطرق التي تمنحه الخبرة والطاقة في إدارة ذاته..

ما الذي يحتاجه أي فرد ليكون قائد فرقة ناجحاً؟.

نقدم في القائمة التالية عشرة إرشادات أو نصائح يستطيع أن يستخدمها قائد الفرقة لتوصيل الخبرات الجيدة والمطلوبة لفرقته وفى نفس الوقت تدعيم تطوره ونموه الذاتي كقائد وهذه الإرشادات هي:

١- التواصل الجيد مع الآخرين :

ليس مطلوباً أن تمتلك صوتاً ضخماً لتكون قائداً جيداً، ولكن يجب أن تقوّي تواصلك مع الأفراد وتتبادل معهم المعلومات وتيسر حصولهم عليها بحيث يفهم كل فرد ماذا تريد منه.

٢- المحافظة على الكلمة والوعد:

فلا يجب أن يقدم القائد وعوداً بأمور لن يستطيع الوفاء بها وتنفيذها.

٣- العدالة مع جميع الأعضاء :

القائد الجيد لا يفضل أحداً على الآخر ولا يجعل صداقته مع البعض تؤثر أو تعترض سبل المعاملة العادلة مع الجميع.

٤- المرونة:

من الطبيعي ألا يسير كل شيء في الطريق الذي رسمناه، ولذلك فإذا فشلنا في تنفيذ جانب من خطة أي عمل فيجب أن نستخدم البديل الملائم له.

٥- التنظيم الجيد:

فمن الضروري تحديد الشخص المسئول عن كل عمل وتوزيع الواجبات بانتظام ووضوح قبل تنفيذ أي مهمة.

٦- تفويض السلطة:

بعض القادة يعتقدون بأن أي عمل لن يتم إلا إذا نفذوه بأنفسهم، ولكن أغلب الناس يحبون خوض التحديات، ولذلك فمن المهم أن نتيح للأفراد أن يمارسوا بعض الأعمال التي لم يمارسوها من قبل لإتاحة فرص التعلم واكتساب الخبرات.

٧- القدوة:

مهما يفعل القائد فإن أفراد فرقته يرغبون في تقليده وكذلك من المهم إضفاء جو من السعادة والبهجة في الأنشطة مما يجعل كل فرد سعيداً في الفرقة.

٨- التوافق والانسجام:

لا شيء يثير الالتباس لدى الأفراد أكثر من عدم الترتيب وإصدار القرارات بشكل مفاجئ، فإذا عرف أفراد الفرقة ما هو المتوقع حدوثه ويستعدون له فإنهم سيستجيبون بشكل إيجابي للقائد.

٩- التقدير:

دائماً شجع الأفراد بقولك "عمل جيد " مما يجعل كل فرد يشعر بأنه قد قدم مساهمة إيجابية في عمل الفريق.

١٠- طلب المعاونة من ذوى الخبرة:

في حالة المواقف الصعبة التي تواجه القائد ولا يكون لديه الخبرة في التعامل معها، فيجب أن يسأل ويطلب المساعدة ممن هم أكثر خبرة منه سواء بتلقي النصح أو الإرشاد.

امتلك الكنز بدون عناء

الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، يحب تكوين العلاقات وبناء الصداقات،، والفطرة السليمة تمج الانعزال التام، وتستهجن الانطواء، ومهما كان الإنسان منطوياً فإنه يسعى لتكوين علاقات مع الآخرين ولو محدودة جداً..

إن الله تعالى قرر مبدأ التعامل بين الناس، والعلاقة التي تربط بينهم لا تقوم على روابط الدم فحسب فهناك روابط الفكر والعمل والوظيفة والصداقة والجنس والعقيدة وغير ذلك..

إن التعامل مع الآخرين مهارة لا يحسنها الكثير وهي مهمة وصعبة وفي هذه الدراسة بعض الأساليب التي ينبغي على الإنسان أن يتنبه لها ليكسب مودة الآخرين..

أولاً: اقبل معاذير من يأتيك معتذراً

مرتبطة بقاعدة العفو والصفح والفرق بين العفو وبين الصفح أن الصفح يطلب من المخطئ الاعتذار والوعد بعدم التكرار ثم يعفو عنه، بينما العفو فيكون دون أن يعتذر المخطئ أصلاً!! وقبول الاعتذار خلق الكرام المسلمين، ومثال رائع جداً من الإمام أحمد بن حنبل لقد ختم حياته بالعفو عن الجلاد الذي ألهب ظهره بالسياط ويقول لابنه : يا بني ماذا ينفعك أن يُعذَّب أخوك بسببك ؟!

وأكرم من قبول الاعتذار أن تعفو دون اعتذار من المخطئ فلا تضطره إلى الحرج..

ومع أهمية هذه الخصلة إلا أنه يجب بالمقابل عدم قبول اعتذار من اعتاد المراوغة والخداع إذا كان العفو لا يؤدبه بل يزيده استهتاراً..

ثانياً: اخلع النظارة السوداء

بعض الناس يسرفون في التشاؤم وتضخيم السلبيات، ولا يتذكرون الإيجابيات أو الحسنات..

ثالثاً: مخطئ من ظن يوماً أن للثعلب ديناً

قد يتعرض الإنسان إلى من يمارس معه الخداع والكذب والكيد والتمويه ؛لذا عليه أن يكون سريع البديهة، وهذه موهبة فطرية يهبها الله لمن يشاء، وقد تكون موجودة ولكن ضامرة تحتاج إلى صقل وتدريب.

ولعل أهم ما ينمي الذكاء وسرعة البديهة مرافقة الأذكياء وعدم التسرع.

قرارات تزرع الثقة بنفسك

الكثير تنقصه الثقة في النفس في شتى مجالات حياته، وقد تحدث بعض الأمور تعيق هذه الثقة، لذلك لنقرأ هذه الكلمات البسيطة بتمعن ونؤمن بجدواها ومدى فعاليتها في النفس :

سُئِلَ نابليون :

كيف استطعت أن تولد الثقة في نفوس أفراد جيشك.؟!

فأجاب : كنت أرد على ثلاث بثلاث ؟؟

- من قال لا أقدر... قلت له... حاول.
- من قال لا أعرف... قلت له... تعلم.
- من قال مستحيل... قلت له... جرب.

كلمات بسيطة وسهلة ولكنها ذات تأثير كبير في النفس.

فقط نحن محتاجون للإيمان بمدى تأثير هذه الكلمات.

فهل سنحاول ونتعلم ونجرب ؟؟

دقائق تكفي لحل جميع مشكلاتك

قبل كل شيء عليك أن تعلم نفسك التركيز على الحل وليس على المشكلة...

لا تركز على لماذا أنا فاشل؟،،،، ركز على كيف أكون ناجحاً؟

تجربة..

من فضلك لا تتخيل قلماً ذهبياً يمكن وضعه في جيبك أو الشنطة..

لا تتخيله لامعاً براقاً...

ماذا حدث؟

أغلب الناس تخيل صورة القلم رغم أني قلت لا..

هذا يعني أن العقل الباطن يحذف كلمة لا ويركز على باقي الجملة..

ماذا تتوقع أن تجني عندما تفكر في مستقبل ابنك غير المبشر...

ماذا يحدث عندما تفكر في مشاكلك الأسرية..

نعم أنت تحصل على ما تركز عليه...

هنا طريقة أعتقد أنها عملية وناجحة في حل المشاكل:

أولاً: حدد المشكلة بدقة،، فأحياناً كثيرة ما نتوهم بأن هذا الأمر مشكلة ولكنه ليس كذلك.

لذا وجب عليك معرفة ما إذا كان هذا الأمر مشكلة أولاً أم لا.

ثانياً: ضع مجموعة من الاقتراحات والحلول،، حاول أن تكوّن أكبر قدر عندك ١٠ اقتراحات، ١٠٠ اقتراح...إلخ

ويجب أن تكون الاقتراحات أو الحلول بصيغة ايجابية....

مثلاً:

صيغة سلبية: يجب علي أن لا أبذر نقودي.

صيغة ايجابية: يجب علي أن أقتصد وأن أوفر نقودي.

اكتب ما تريد وليس ما لا تريد،،

ركز على ما تريد وليس ما لا تريد،،

تذكر دائماً أن ما تركز عليه تحصل عليه وهو يأتيك.

ثالثـاً: اختـر أحـد الحلـول التـي تراهـا مناسـبة،، وربمـا تسـتخدم جميـع الحلول..

رابعاً: ضع النتائج المترتبة على القيام بالحلول المختارة....

خامساً: نفذ وكن صاحب عزيمة،،، استمتع بحصولك على ما تريد.

طريقة تجعلك خفيف دم

الشخصية المرنـة قابلة للتجاوب مع الآفاق الجديـدة، والسلوكيات المقنعـة. فكن أنت شخصـية مرنـة.. ولاتكن قاسياً فيسـهل كسرك..!. اكتشـف نفسك : هـل أنـت خفيـف دم أم ثقيـل دم ؟؟.. وإذا كنـت ثقيـل الـدم فيمكننـا أن نغيّـرك لتصبح مقبولاً لدى الجميع.

اختبر نفسك أنت ثقيل دم أم خفيف دم ؟

اكتشف شخصيتك الآن.

أولاً: أجب على هذه الأسئلة:

السؤال الأول

عنـــدما تشـــاهد مســـرحيه قديمـــة لـــنجم الكوميـــديا المفضـــل لـــديك هذه المسرحية تعاد في التليفزيون تقريباً مرة كل ستة أشهر هل؟

أ – تضحك من كل قلبك وكأنك تشاهدها لأول مرة.

ب – لا تضحك على الإطلاق.

ج – تضحك ولكن ليس كأول مرة شاهدت فيها المسرحية.

السؤال الثاني

عندما يشتد الخلاف بينك وبين أعز الأصدقاء، ويتفاعل النقاش بحيث يصل لنقطه لا التقاء فيها .....

هل ؟

أ – تقول لا أمل وتترك الأمور على ما هي عليه وربما يصل الأمـر إلـى القطيعة التامة بينك وبينه.

ب – تقلب الموضوع كله في ذروة الانفعال إلى نكته بحيث ينسى صديقك كل الخلافات ويعود الود بينكما.
ج – تحاول أن تصل إلى نقطة تلاقٍ جديدة.

السؤال الثالث
عندما تتذكر موقفاً طريفاً حدث لك منذ زمن بعيد، هل يمكن أن يغلبك الابتسام مهما كان طبيعة المكان الذي أنت فيه؟
أ – أحياناً.
ب – نعم.
ج – لا.

السؤال الرابع

وأنت تغيّر ديكورات المنزل، اكتشفت أن كل الألوان السائدة في الأسواق ألوان تغلب عليها ألوان غامقة هل ؟
أ – تلتزم بها.
ب - تحاول أن تبحث عن البديل فإن فشلت تلتزم بها.
ج – تؤجل تجديدات الديكور حتى تجد الألوان الفاتحه التي تحبها.

السؤال الخامس
عندما يهاجمك أي شخص هل ؟
أ – تأخذ الموضوع مأخذ جد وتهاجمه بشدة أيضاً.
ب – تأخذ الموضوع بخفة دم.
ج – تحاول أن تفهم سر هذا الهجوم أولاً.

السؤال السادس
هل تحب السهر مع الأصدقاء وتحرص على روئيتهم ؟
أ – لا.
ب – نعم.
ج – أحياناً

ثانياً: تعرّف على درجات الحلول، واكتشف نفسك.!
السؤال الاول أ – ٣ درجات ب –درجة واحدة ج – درجتين.
السؤال الثاني أ– درجة واحدة ب - ٣ درجات ج – درجتين.
السؤال الثالث أ – درجتين ب- ٣ درجات ج- درجة واحدة.
السؤال الرابع أ – درجة واحدة ب – درجتين ج – ٣ درجات.
السؤال الخامس أ- ٣ درجات ب – درجة واحدة ج- درجتين.
السؤال السادس أ- درجة واحدة ب- ٣ درجات ج – درجتين.

والآن احسب نقاطك وأعرف نفسك :-
إذا حصلت على ((١٨ – ١٢)) درجة :
أنت إنسان مرح جداً تكره التجهم، وتكره أن تعيش في جو من الكآبة، وإذا شعرت أن أي مكان تذهب إليه ممكن أن تسيطر عليه، هذه النوعية من الشخصيات التي تتسم بالعدوانية والدم الثقيل، فإنك تعتذر عن الذهاب لهذا المكان أو تنسحب منه على الفور، علاقاتك مع الآخرين تتسم بالانفتاح والحب المتبادل، أنت سعيد في حياتك العملية وحياتك الخاصة، لأنك تسعى لهذه السعادة بكل جوارحك.

إذا حصلت على ((١٢ – ٧)) درجة :
أنت إنسان متوازن تكره أن تختلط الأمور،
لكل مقام مقال،
في وقت الضحك تكون منبسطاً وتسعد بهذا الجو،
وفي جو الجد تكون أول الجادين، أنت ناجح جداً في عملك ـ رغم أنك " تأخذها جد " أكثر من اللازم في بعض الأحيان، وفي حياتك الأسرية أنت ضابط الإيقاع الذي يضع النقاط على الحروف في الوقت المناسب.

إذا حصلت على أقل من ((٧)) درجات :

أنت بالتأكيد إنسان ثقيل الظل، وكل من يعرفك عنده هذه المعلومة عنك أحياناً تحاول أن تخلع هذا القناع عنك، ولكنك تبدو نشازاً وسط الجموع،الحل هو

ان تراجـع نفسـك وتصـرفاتك وتبـدأ بـالمقربين منـك فهـم الوحيـدون الـذين سـيتـقبلون هذا التحول منك.

الكارثة تدفعك لحياة مفعمة بالنشاط

ليست المصيبة أن تفقد الحياة في كارثة، لكن عليك أن تسخّر هذه الكارثة لتنطلق من جديد بنشاط أقوى وأكثر فعالية.!

ليست المصيبة أن نفقد الحياة فـي كارثة .!!.
ولكـن المصيبة ان نفقد الحياة فـي الحياة..
هناك بعض الظلال " الثقيلة ".
مـا إن نتواجد في ذات المكـان..
حتى نشعر بالضيق .!!.
ويضيع الإلهام منك.!!.
تجنبهم قدر المستطاع..
السموم ثلاثة أنواع..
سموم الطعام..
وسموم الشراب..
وسموم " الكـــلام ".
وتجنب سموم " الكـلام ".
هناك فرق بين التدخـل و الاهتمام..
وهناك فرق بين النقد وإدارة الأفضل..
وهناك فرق بين تصيد الزلات والنصيحة..
وهناك فرق بين العضوية والانتماء..
يفصل بين كـل منهم فاصل شفاف..
قد تصل نسبة شفافيته إلى ٩٩%.
قالـوا..

"يـُسقى الـود بميـاه كثيـرة لكنـه.. لا ينسـى طعـم المـاء الـذي أحيـاه مـن الموت".

وأقول :

لا تبخـل علـى مـن تحـب بــ كلمـة ود قـد تحييـه كلمتـك مـن مـوات..
نتعلم من القسوة أحياناً لكنها دوماً موجِعَـــة..!!
إذا القلم لم يفتح فكراً أو يضمّد جرحاً

أو يرقأ دمعةً
أو يُطهّر قلباً
أو يكشف زيفاً
أو يبن صرحاً يسعد الإنسان في ظلاله
فما فائدته إذن..؟!
يستغربون من حبّك لـ " فلان " فهو غليظ القلب ذو طبع شديد !ووحدك من تراه طيب القلب، ليّن الطبع.. حبيب.
وتستغرب من نفسك أحياناً: فالكل يحبون " فلاناً " ووحدك من تراه بغيضاً !
لماذا نحبّ البعض أكثر، فنغفر لهم أكثر، ونمنحهم أكثر ؟
ولماذا نفرح بعطاء من نحب أكثر من فرحنا بعطاء من يحبّنا ؟
أكبر انهزام عندما تهزم أمام نفسك..
تضيق بك الدنيا.. حيث لا مخرج.. لا مفر..أكبر خطأ عندما تخطئ على نفسك..
حيث يصعب أن تعتذر أنت منك..!!
حافظ عليها.. حافظ على نفسك..فهي أعظم من أن تخطئ عليها..
أرق من أن تقسو عليها..
خذ الحذر معها.. فإنها أنت..
نحزن على الماضي لأن خسارتنا فيه كبيرة وعندما نحزن على المستقبل تكون الخسارة أكبر..!!
هناك تناسب عكسي بين الانتظار والانتظار..! فكلما زاد الأول نقص الثاني..
سأنتظر حتى نهاية الانتظار..!
عندما تخسر لا بد أن تستفيد من خسارتك بأن تعتبر،،
احترم ثلاثة أشياء:
احترم نفسك
احترم الآخرين
احترم تصرفاتك وكن مسئولاً عنها.

وجبات تمنح الراحة النفسية

الأطعمة أسرار، لكل واحدة منها تأثير خاص على الجسم.. تناول قطعة من الشوكولا، لتعديل مزاجك، ولتبتسم بعدها بسعادة.. هناك العديد من الأكلات التي تؤدي إلى الراحة النفسية وتعالج الاضطرابات العاطفية كالبيض، و السمك، و اللبن، و الخضراوات، و البقوليات كما أن نقص هذه المواد في الجسم يؤدي إلى ظهور الكآبة و الانفعال وزيادة الحساسية تجاه المؤثرات العادية في البيئة المحيطة. وتؤكد الأبحاث أيضاً أن الخس يعمل على تهدئة الأعصاب، ويعمل الجزر على الهدوء و الطمأنينة النفسية، أما الكبد، والأرز، و القمح فيزيد تناولها من قدرة الإنسان على تحمل الألم ، كما تقلل انفعالاته، وتسبب له حالة من الاسترخاء و الخمول. وباختلاف الأكلات، وهناك أيضاً عدد من المشروبات الساخنة و الباردة التي تساعد على الهدوء و الصفاء النفسي حيث يساعد تناول الكمون و الكركدية و الينسون ومشروب النعناع على التقليل من القلق ويراعى عند تناول هذه المشروبات أن يتم غليها كما هي على حالتها الطبيعية كحبوب.

ومن العصائر الشهيرة بقدرتها على تهدئة الأعصاب و طرد القلق الليمون وعصير التفاح و التوت و اليوسفي.

كما يعمل الجبن، و الحمص مسلوقاً أو مطهواً مع بعض الخضراوات مثل:

الكوسة أو السبانخ على تنشيط التفكير و الذاكرة نتيجة بعض الأحماض الأمينية التي تحتوي عليها هذه المواد فضلاً عن أن صفار البيض، والزيوت النباتية غير كاملة التكرير أهمها زيوت الذرة، و بذرة القطن تساعد على تحسين و تقوية الذاكرة. و حسب الأبحاث العلمية، فان الغالبية يشعرون بتحسن في مزاجهم عند تناول الشكولاتة كما تعمل على مقاومة الاكتئاب و تنظيم ضربات القلب، و منع الإحساس بالتوتر لاحتوائها على السكر و الكافيين، كما يعمل التمر على اكتساب المرء الشجاعة و تقوية الأعصاب أما الموز فيساعد على التأمل و حسن التفكير. و يؤكد الأطباء بالجمعية الدولية لدراسة الأحماض الدهنية أن هناك فوائد جمة للعقل ومن تناول الأحماض المعروفة باسم "أوميجا ٣" و التي تتوفر بكثرة في الأسماك و البيض حيث من الممكن أن تحول دون الإصابة بالإحباط كما أنها تعزز عملية التعلم.

وخلصت دراسة أجراها الدكتور " جوزيف هلبلن " من المعهد القومي الأمريكي للصحة على ١٤٥٠٠ سيدة حامل إلى أن معدلات الإحباط تقل عند السيدات اللاتي يتناولن الأسماك خلال فترة الحمل، كما تقل أيضاً احتمالات تعرض أطفالهن لمشكلات سلوكية أو صعوبات في التعلم.

وتوصل باحثون آخرون إلى أن الأطفال الذين تقل عندهم معدلات الأحماض الدهنية في سن السابعة يكونون أكثر عرضة للإحباط كبالغين، وقال الدكتور راي رايس من الجمعية الدولية لدراسة الأحماض الدهنية: يتمتع الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الأسماك بصحة عامة جيدة وصحة عقلية أفضل ممن لا يتناولونها.

أضاف : الأسماك ليست غنية بالفيتامينات فقط ولكنها أيضا أهم مصدر من مصادر الأحماض الدهنية.

كما يستخدم دقيق الشعير للحد من الانفعالات من حيث تؤخذ ملعقتان من دقيق الشعير يضاف إليهما كوب من الماء و يغلي على نار هادئة لمدة خمس دقائق، ثم يضاف كوب حليب و ملعقة عسل نحل.

صداقاتنا يجب أن تستمر

يقولون إن هذا العصر أفسد الصداقات والعلاقات الحميمة، وأنه حيّد الحب، والإخلاص والوفاء.. ومع ذلك فنحن جميعاً نسعى لصداقات صحيحة وسليمة.. ونعتقد بوجودها.. بإمكاننا أن نحقق ما نريد.. وبإمكان صداقاتنا أن تدوم طوال العمر.. وبإمكان حبيباتنا أن يرتبطن بنا بإخلاص إلى الأبد.. وهذه هي الخطة:

الصداقة كلمة جميلة.. ليس كل من يقولها يعمل بها..

وإن إيجاد الصديق المخلص شيء نادر في زماننا هذا..

في اعتقادي أن أساس الصداقة المخلصة يجب أن تحمل بين جوانبها مجموعة من النقاط أهمها :

١- سلامة الصدر من الطرفين..

بحيث لا يكون هناك أي نوع من أنواع البغض أو الحقد أو الحسد أو الغيرة.... الخ

ويبيت كل طرف مسامحاً للطرف الثاني..

في اعتقادي أن هذا البند هو من أهم البنود وأقلها التزاماً..

لأن هذا الموضوع أمر ذاتي وداخلي.. ويجب للشخص أن يتغلب على نفسه في سبيل نجاح هذه الصداقة..

٢- حب الخير للطرف الثاني..

بمعنى أن يحب الصديق لصديقه ما يحب لنفسه.

٣- أن يفرح لفرحه ويحزن لحزنه..

ويواسيه ويؤازره في أوقات المحن والشدائد..

ويساعده بقدر استطاعته عند الحاجة..

٤- النصيحة..

وهي من أهم عناصر الصداقة المخلصة..

وتكون النصيحة بأسلوبها الجميل لا بأسلوب التعزير أو التوبيخ..

٥- الإيثار..

وتعتبر أعلى مراتب الصداقة.. وتعني أن تعطي صديقك من الأشياء التي تحبها جداً.. شيء يعز عليك تقدمه لصديقك بنفس راضية..

٦- الدفاع عن الصديق في الحق..

فإذا حاول شخص ما اللعب أو الاتهام أو محاولة التفرقة..

فلا بد للصديق أن يدافع عن صديقه في الحق.

٧- الظن بالخير..

كثيراً ما تحدث إشاعات وفتن بين الناس..

وكثيراً ما يحاول أناس التفريق بين أناس آخرين بدس معلومات غير صحيحة..

هنا يجب أخذ الحيطة والحذر وعدم الانجرار وراء تلك الظنون..

٨- الصراحة..

لابد أن يتوفر عنصر الصراحة بين الأصدقاء الذين ينوون أن تُبنى الصداقة بينهم وتستمر..

ونقيض الصراحة الكذب..

فكيف تكون الصداقة إذا بنيت على الكذب ؟!

٩- السؤال والاهتمام..

من أكثر الأمور التي تقرب الأصدقاء بعضهم من بعض عنصر الاهتمام وكثرة السؤال..

ولابد أن تحدث هذه الأمور بعفوية دون تكلف..

وأن يكون السؤال بسبب الحرص على الصديق..
على أن لا يزيد السؤال كثيراً خشية أن يحدث نوع من أنواع المضايقة..

١٠- الهدية.. فالهدية تودد العلاقات وتقويها..
وتبادل الهدايا في المناسبات السعيدة يزيد من قوة الصداقة ويمتنها..

١١- زيارته في المرض..
من الأمور التي تزيد قوة الصداقة زيارة صديقك المريض والدعاء له بالشفاء.

١٢- الدعاء للصديق وهو غائب..
أن يدعو الصديق لصديقه باسمه بالخير والصلاح باستمرار..

١٣- حفظ السر..
إذا أمنك صديق على سر من أسراره، فيجب الحفاظ على هذا السر مهما كانت الظروف..
وعدم استغلال السر عند الغضب.

الانطباع الأول.. اجعله الهدف

الانطباع الأول يدوم وخاصة عند التقدم للالتحاق بوظيفة جديدة فالمرة الأولى للالتقاء بصاحب العمل أو المسئولين هي التي يتحدد عليها قبولك لتكون ضمن فريق العمل أم لا؟، بعكس التعاملات الأخرى في حكمك على الأشخاص التي تتطلب الالتقاء بهم أكثر من مرة كما في الصداقة، الزواج... الخ.

* كيف تجعل الانطباع الأول يدوم؟

لا تفكر كثيراً... هو باب واحد فقط ينبغي أن تطرقه "الإتيكيت"، فهو المخرج الذي ينقذك في المواقف الحرجة أو المواقف التي تتطلب قدراً من اللباقة في التصرفات. وستجد انطباعك الأول يدوم... ومظهرك مع:

- الحذاء النظيف.

- الملابس الأنيقة.
- الأظافر النظيفة.
- الشعر اللامع.
- عدم البهرجة في الملابس (وارتداء الحلي للبنات والسيدات).
- النسخ الإضافية من السيرة الذاتية والمحفوظة في ملفات.
- معرفة عنوان وأرقام تليفونات المكان الذي يتم فيه إجراء المقابلة.
- الوصول في الميعاد المحدد (من الأفضل أن يكون قبل الميعاد).
- معرفة أسماء الأشخاص الذين سيتم إجراء المقابلة معهم.
- الورق والقلم لتدوين أية ملاحظات هامة.
- الحقيبة والأشياء المهمة فقط (عدم حمل أشياء كثيرة).

* الانطباع الأول يدوم مع خمسة أشياء أخرى عند إجراء المقابلة مع المسئولين:

- الابتسامة.
- النظر إلى عين الشخص الذي يوجد أمامك عند التحدث.
- المصافحة بالأيدي بقوة.
- التحية بالسؤال "كيف الحال"؟ أو "كيف حالك يا سيد/.. أو يا سيدة.../"
- عند تقديم النفس، يذكر الاسم ببطء وبوضوح.

ثقتي بنفسي أقوى من الفولاذ

إن الثقة تكتسب وتتطور ولم تولد الثقة مع إنسان حين ولد، فهؤلاء الأشخاص الذين تعرف أنت أنهم مشحونون بالثقة ويسيطرون على قلقهم، ولا يجدون صعوبات في التعامل و التأقلم في أي زمان أو مكان هم أناس اكتسبوا ثقتهم بأنفسهم..اكتسبوا كل ذرة فيها.

انعدام الثقة في النفس :

ماذا تعني كلمة نقص أو انعدام الثقة في النفس؟؟.. إننا غالبا ما نردد هذه الكلمة أو نسمع الأشخاص المحيطين بنا يرددون أنهم يفتقرون إلى الثقة بالنفس؟.!.

إن عدم الثقة بالنفس سلسلة مرتبطة ببعضها البعض تبدأ:

أولاً: بانعدام الثقة بالنفس.
ثانياً: الاعتقاد بأن الآخرين يرون ضعفك و سلبياتك.. وهو ما يؤدي إلى:
ثالثاً: القلق بفعل هذا الإحساس و التفاعل معه.. بأن يصدر عنك سلوك أو تصرف سيئ أو ضعيف، وفي العادة لا يمت إلى شخصيتك و أسلوبك وهذا يؤدي إلى:
رابعا: الإحساس بالخجل من نفسك.. وهذا الإحساس يقودك مرة أخرى إلى نقطة البداية.. وهي انعدام الثقة بالنفس وهكذا تدمر حياتك بفعل هذا الإحساس السلبي تجاه نفسك و قدراتك.. لكن هل قررت عزيزي القارئ التوقف عن جلد نفسك بتلك الأفكار السلبية،والتي تعتبر بمثابة موت بطيء لطاقاتك ودوافعك ؟ إذا اتخذت ذلك القرار بالتوقف عن إيلام نفسك و تدميرها.. ابدأ بالخطوة الأولى:

تحديد مصدر المشكلة:

أين يكمن مصدر هذا الإحساس ؟؟ هل ذلك بسبب تعرضي لحادثة وأنا صغير كالإحراج أو الاستهزاء بقدراتي ومقارنتي بالآخرين ؟ هل السبب أنني فشلت في أداء شيء ما كالدراسة مثلاً ؟ أو أن أحد المدرسين أو رؤسائي في العمل قد وجه لي انتقاداً بشكل جارح أمام زملائي؟هل للأقارب أو الأصدقاء دور في زيادة إحساسي بالألم؟ وهل مازال هذا التأثير قائماً حتى الآن؟؟......أسئلة كثيرة حاول أن تسأل نفسك وتتوصل إلى الحل...كن صريحاً مع نفسك.. ولا تحاول تحميل الآخرين أخطاءك، وذلك لكي تصل إلى الجذور الحقيقية للمشكلة لتستطيع حلها،حاول ترتيب أفكارك استخدم ورقة وقلماً واكتب كل الأشياء التي تعتقد أنها ساهمت في خلق مشكلة عدم الثقة لديك، تعرف على الأسباب الرئيسية و الفرعية التي أدت إلى تفاقم المشكلة.

البحث عن حل:

بعد أن توصلت إلى مصدر المشكلة..ابدأ في البحث عن حل.. بمجرد تحديدك للمشكلة تبدأ الحلول قي الظهور...اجلس في مكان هادئ وتحاور مع نفسك، حاول ترتيب أفكارك... ما الذي يجعلني أسيطر على مخاوفي و أستعيد ثقتي بنفسي ؟
إذا كان الأقارب أو الأصدقاء مثلا طرفاً أو عاملاً رئيسياً في فقدانك لثقتك..حاول أن توقف إحساسك بالاضطهاد ليس لأنه توقف بل لأنه لا يفيدك

في الوقت الحاضر بل يسهم في هدم ثقتك ويوقف قدرتك للمبادرة بالتخلص من عدم الثقة.

أقنع نفسك وردد:

من حقي أن أحصل على ثقة عالية بنفسي وبقدراتي.

من حقي أن أتخلص من هذا الجانب السلبي في حياتي.

ثقتك بنفسك تكمن في اعتقاداتك:

في البداية احرص على أن لا تتفوه بكلمات يمكن أن تدمر ثقتك بنفسك..فالثقة بالنفس فكرة تولدها في دماغك وتتجاوب معها، أي أنك تخلق الفكرة سلبية كانت أم إيجابية وتغيرها وتشكلها وتسيرها حسب اعتقاداتك عن نفسك ...لذلك تبنّى عبارات وأفكاراً تشحنك بالثقة وحاول زرعها في دماغك.

انظر إلى نفسك كشخص ناجح وواثق و استمع إلى حديث نفسك جيداً واحذف الكلمات المحملة بالإحباط،إن ارتفاع روحك المعنوية مسئوليتك وحدك لذلك حاول دائما إسعاد نفسك..اعتبر الماضي بكل إحباطا ته قد انتهى..وأنت قادر على المسامحة اغفر لأهلك... لأقاربك لأصدقائك، اغفر لكل من أساء إليك لأنك لست مسؤولاً عن جهلهم وضعفهم الإنساني.

ابتعد كل البعد عن المقارنة أي لا تسمح لنفسك ولو من قبيل الحديث فقط أن تقارن نفسك بالآخريين...حتى لا تكسر ثقتك بقدرتك وتذكر أنه لا يوجد إنسان عبقري في كل شئ..فقط ركز على إبداعاتك وعلى ما تعرف، أبرزه، وحاول تطوير هواياتك الشخصية...وكنتيجة لذلك حاول أن تكون ما تريده أنت لا ما يريده الآخرون..ومن المهم جداً أن تقرأ عن الأشخاص الآخرين وكيف قادتهم قوة عزائمهم إلى أن يحصلوا على ما أرادوا...اختر مثلاً أعلى لك وادرس حياته وأسلوبه في الحياة.

بنك الذاكرة:

يقودنا النقص الزائد في الثقة بالنفس مباشرة إلى ذاكرة غير منتظمة فالعقل يشبه البنك كثيراً، إنك تودع يومياً أفكاراً جديدة في بنكك العقلي وتنمو هذه الودائع وتكوِّن ذاكرتك ...حين تواجه مشكلة أو تحاول حل مشكلة ما فإنك في واقع الأمر تسأل بنك ذاكرتك: ما الذي أعرفه عن هذه القضية ؟.. ويزودك بنك ذاكرتك أوتوماتيكياً بمعلومات متفرقة تتصل بالموقف المطلوب..بالتالي مخزون ذاكرتك هو المادة الخام لأفكارك الجديدة..أي أنك عندما تواجه موقفاً ما..صعباً...فكر بالنجاح،لا تفكر بالفشل استدع الأفكار الإيجابية..المواقف التي حققت فيها نجاحاً من قبل ...لا تقل : قد أفشل كما

فشلت في الموقف الفلاني..نعم أنا سأفشل...بذلك تتسلل الأفكار السلبية إلى بنكك ...و تصبح جزءاً من المادة الخام لأفكارك. حين تدخل في منافسة مع آخر، قل : أنا كفء لأكون الأفضل، ولا تقل لست مؤهلاً، اجعل فكرة (سأنجح)هي الفكرة الرئيسية السائدة في عملية تفكيرك. يهيئ التفكير بالنجاح عقلك ليعد خططاً تنتج النجاح، وينتج التفكير بالفشل فهو يهيئ عقلك لوضع خطط تنتج الفشل. لذلك احرص على إيداع الأفكار الإيجابية فقط في بنك ذاكرتك،واحرص على أن تسحب من أفكارك إيجابية ولا تسمح لأفكارك السلبية أن تتخذ مكاناً في بنك ذاكرتك.

عوامل تزيد ثقتك بنفسك:

عندما نضع أهدافاً وننفذها تزيد ثقتنا بنفسنا مهما كانت هذه الأهداف.. سواء على المستوى الشخصي.. أو على صعيد العمل.. مهما كانت صغيره تلك الأهداف.

اقبل تحمل المسؤولية.. فهي تجعلك تشعرك بأهميتك.. تقدم ولا تخف.. اقهر الخوف في كل مرة يظهر فيها.. افعل ما تخشاه يختفي الخوف.. كن إنساناً نشيطاً.. اشغل نفسك بأشياء مختلفة..استخدم العمل لمعالجة خوفك.. تكتسب ثقة أكبر.

حدث نفسك حديثاً إيجابياً.. في صباح كل يوم وابدأ يومك بتفاؤل وابتسامة جميلة.. واسأل نفسك ما الذي يمكنني عمله اليوم لأكون أكثر قيمة؟ تكلم! فالكلام فيتامين بناء الثقة.. ولكن تمرن على الكلام أولاً.

حاول المشاركة بالمناقشات واهتم بتثقيف نفسك من خلال القراءة في كل المجالات.. كلما شاركت في النقاش تضيف إلى ثقتك كلما تحدثت أكثر، يسهل عليك التحدث في المرة التالية ولكن لا تنسَ مراعاة أساليب الحوار الهادئ والمثمر.

اشغل نفسك بمساعدة الآخرين تذكر أن كل شخص آخر، هو إنسان مثلك تماماً يمتلك نفس قدراتك ربما أقل ولكن هو يحسن عرض نفسه وهو يثق في قدراته أكثر منك.

اهتم في مظهرك و لا تهمله.. ويظل المظهر هو أول ما يقع عليه نظر الآخرين.

اللون الزهري فرصتك لتكسب قلب الفتاة

ليست الملابس أشياء ثانوية،بل هي أساسيات التعامل والظهور، وهي الهوية الأولى الواضحة الظهور للآخرين.. فالملابس وكل ما يرتبط بها من ملحقات وإضافات، هي جزء من شخصياتنا، وعلينا أن نهتم بها. وبكل أوصافها: اللون، الشكل، التفصيل، الملحقات.. الخ...

لقد أضحى اللون الأزرق أو الأسود يدل على الذكورة، فما هو سبب ذلـــك؟

وكيف أصبح اللون الزهري يدل على الأنوثة أو الدلال ؟

يطغى اللون الزهري على حياة الفتاة الصغيرة..فملابسها و ألعابها و أحذيتها وحقائبها، جميعها باللون الزهري غالباً، قد يبدو لك هذا شيئاً مملاً لكنه للفتاة يكون عالماً مثيراً و رائعاً تعشقه وتريد الاستمرار فيه إلى الأبد... السبب في ذلك هو أسلوب التربية وطريقة عرض التجار لبضائعهم في المحلات، فقد بينت دراسة شملت الأطفال من عمر ١٥ إلى ٢٥ شهراً، أن الملابس أو اللهايات التي يختارها الأهل لبناتهم تكون دائماً زهرية اللون، على عكس ملابس الأولاد التي تكون غالباً ذات ألوان داكنة كالأزرق و الأسود أو الأحمر الغامق...

غير أن الأهم من ذلك..هل يستطيع الطفل أن يعي جنسه ؟ هل يعي أنه ذكر أو أنثى ؟

هذه معلومة جميلة..حيث يشير الخبراء إلى أن تعلق الفتيات الصغيرات دوما باللون الزهري يرجع إلى أنهن يحاولن إثبات أنهن فتيات وإيصال هذه الرسالة للعالم الخارجي، فالطفل في مراحل نموه لا يعي انه سيظل ذكراً أو أنثى، فتحاول الفتاة التعلق و التمسك بكل لون زهري و كل ما هو زهري لتحاول أن تبقى فتاة كما اعتادت، بحيث تثبت انتماءها لعالم الفتيات.

أحياناً قد ترفض الفتاة ارتداء سروال أو بنطال أزرق اللون أو قميص أبيض، أو ترفض طريقة قصك لشعرها أو تسريحتها...كل هذا الرفض مرده إلى أنها تحاول القيام بكل ما يثبت أنها فتاة فقط لا غير، وتبتعد تماماً عن أي شيء تقلد الأولاد فيه – مثل ارتداء اللون الأزرق للبنطال.. وإذا رأيت ابنتك الصغيرة تفعل أموراً أشبه بما يفعله الكبار، مثل ارتداء فساتين السهرة أو الأحذية ذات الكعب العالي أو وضع المكياج وما شابه، فلا تقلقي لهذا

التصرف فهو ليس شاذاً بل على العكس..تحاول الفتاة أن تثبت أنوثتها وأنها ستبقى فتاة إلى الأبد..

أما سبب تعلق الفتيات الكبيرات بهذا اللون، فهو ببساطة إلى أنهن منذ طفولتهن تعلقن بهذا اللون كثيراً لدرجة أنه صار يرمز إلى الأنوثة، و هن حريصات بالطبع على الاحتفاظ بهذا الإحساس وعدم تبديله، لأن عقل الفتاة يظل معلقاً بالطفولة والبراءة أكثر من الذكر، حيث لا يهتم كثيراً إلى الألوان عند بلوغه ويقل اهتمامه باللون الأزرق أو الأسود مثلاً، عكس الفتاة التي تتمسك بهذا اللون مدى الحياة لأنه يرمز إلى أنوثتها..

نحن إناث لطيفات لا دمى متحركة

المرأة العفيفة بوابة المجتمع المتينة تحميه من الهجمات الشرسة والضربات القوية، تقف ثابتة صلبة أمام الهزات العنيفة، لهذا نحن أحوج ما نكون أن نعلم بناتنا وصغيراتنا الناعمات ونساءنا المتزوجات، أن العفة قيمة ذاتية تحس بها المرأة، وهي الضمير المتحرك في ذاتها قبل قطعة القماش التي تضعها فوق رأسها، فالعفة الفكرية والنفسية وطهارة النفس هي حجر الأساس الذي تبنى عليه شخصيتها، حتى تصنع حول نفسها قشرة خارجية صلبة تحميها من طوفان مشاعرها وأهوائها، وتحكم عقلها لتحافظ على نفسها كفتاة صغيرة مسؤولة مستقبلاً أمام شريك حياتها وأولادها..

هكذا هي المرأة عطر الطبيعة الأخاذ، ورذاذها الناعم، الذي يرطب قسوة الحياة، والأنوثة، لون الأرض الخضراء، وسكون القمر، وهي الحزن والفرح والنور بمشاعرها المتدفقة، لا كما يريدها سماسرة العصر دمية متحركة، أو تمثالاً من الشمع تصلح لنزوات وقتية طارئة. أو لإعلانات تجارية خادعة.

الظاهرة الواضحة على معظم القنوات الفضائية الخاصة، باختلاف انتماءاتها واتجاهاتها، أنها تصب ألواناً طيفية متباينة في قناة واحدة، لتصنع من المرأة العربية المسلمة صورة الدمية المزخرفة الساذجة، بما يتناسب مع أذواق الرجال وتفريغ المحتوى الداخلي من شخصيتها وفكرها، منذ نعومة أظفارها.

هناك حركة خارجية متقنة ومدروسة بذكاء، تهدف إلى تدمير أنوثة المرأة

وتجميد كينونتها كإنسان له رأي وشخصية وموقف يتحرك لأهداف أكثر شمولية من حدود الحس والجسد والغرائز؟ يريدون جعلها سلعة لاتقل عن الماكينات الكهربائية المستهلكة في البيت وعلب السجائر والأحذية..

أدخلت علينا العولمة الفكرية والثقافية مفاهيم صارخة مدمرة مدروسة دراسة نفسية.. تعلن في مضمونها تدمير المجتمعات الإسلامية عن طريق المرأة.. وهذا الهوس الجنوني العابث، الذي حولها إلى دمية باردة المشاعر، ميتة الإحساس، مسمومة الأفكار، وضيعة الاهتمامات.

وقد بلغ بالبنات المراهقات أن تحولت طموحاتهن الفتية إلى تقليد عارضات الأزياء أو راقصات الاستعراض، مما أوقعهن في مشاكل صحية وعاطفية ونفسية، وخلق لهن خطاً مغايراً لواقعهن وتحدياً لكل التقاليد التي تحافظ على حيائهن.

المرأة الدمية هنا هشة الشخصية من السهل الإيقاع بها، لأنها تبدو خاوية العقل لا تعتمد في خطواتها على أرض صلبة، ولا تملك الدرع الواقي من الدين والأخلاق والعفة الذاتية التي تصونها من التلاعب والضياع.

لا تلبسي النظارة وأنت تتحدثين بالجوال

لا تلبس النظارة وأنت تتحدث بالهاتف الجوال. فأغلب تلك المخاطر والتحذيرات تتحدث عن الإشعاعات وتأثيرها على الجسم و خصوصاً الرأس.. لكن العجيب أن يخرج إلينا من يحذر من خطر الهاتف النقال على مستخدمي النظارات الطبية أو الشمسية، فهم أكثر عرضة للخطر من غيرهم. والسبب أن النظارات يحيط بها إطار خارجي من المعدن يعمل كمنظومة هوائية مع هوائي الهاتف النقال ويصدر من هذا الإطار مجالات مغناطيسية لها تأثير مباشر على شبكية العين، ويزيد من معدل امتصاصها لتلك الموجات الكهرومغناطيسية، مما يؤثر سلباً على النظر ويورث أمراض العين المختلفة.

لا تحاور هذه الأصناف

ثمة أصناف من الناس لا تحاورهم، ولا تناقشهم، وننصحك بعدم إقامة صداقات معهم، إذ لا تجدي المجادلة معهم، نذكر لك بعضاً منهم:

الجاهل:

لا شك أنك متى حاورت جاهلاً ظن لجهله أن الحق معه وحصل له ضرر تكون أنت سببه.

الكاره:

صنف من الأشخاص يوصف بأنه كاره للجنس البشري. ويسمى بالفرنسية:(Misanthropie) وهو لا يقدر على حب أحد، بل إنه لا يستطيع إلا أن يكره الناس، وتلك حالة مرضية نفسية، لا يمكنه التخلص منها بسهولة.

السفيه:

ليس من الحكمة أن تحاور السفهاء، لأن السفيه لا رشد في أقواله ولا أفعاله فكيف يرجى تلمس الحق في محاورته ومناظرته.

الغضبان:

عليك أخي المحاور أن تسكت إذا غضب من تحاور، حتى تهدأ أعصابه وتبرد مشاعر الغضب وتسكن اضطرابات النفس فمتى واجهته وهو بهذا الحال كنت كعاقل واجه مجنوناً !

الثقيل:

إذا رأيت محاورك لا يحسن الحوار فيفيدك ولا الاستماع فيستفيد منك فإياك وإياه.

المتعنت:

والمتعنت قد يكون أحد الرجلين: إما جاهل جهلاً مركباً، أو أحمق لئيم لا دواء له إلا بالإعراض عنه ! فإنه إن وافقته خالفك، وإن خالفته عارضك، وإن أكرمته أهانك، وإن أهنته أكرمك، وإن تبسمت له كشر لك، وإن

أعرضت عنه اغتمّ، وإن أقبلت عليه اغتر، وإن حلمت عنه جهل عليك، وإن جهلت عليه حلم عنك.

المبتدع:

وهذا الصنف لا يعرفه إلا من أتاه الله الحكمة والبصيرة بحال البدع وأهلها، فلا بد من التفقه في هذا المقام، فكم من أشخاص استعمل الحوار معهم فلم يحصد غير الأحقاد والشنآن.

التميّز طريقك الأمثل

حقق التميز في شخصيتك، واصنع إنساناً مميزاً بصفاته الحميدة. ورفيعاً ومتعالياً، فيراه الآخرون قدوة. ويتقربون منه، ويسعون لإرضائه. اتبع هذه النصائح لتصنع شخصية متميزة:

النصيحة الأولى:

جدّد حياتك، ونوّع أساليب معيشتك، وغيّر من الروتين الذي تعيشه.

النصيحة الثانية:

إذا أردت العسل..فلا تحطم خلية النحل.

النصيحة الثالثة:

أكثر من الاستغفار.. فمعه الرزق والفرج.. والعلم النافع.. والتيسير.. وحطّ الخطايا.

النصيحة الرابعة:

أبسط وجهك للناس تكسب ودّهم.. وألن لهم الكلام يحبوك.. وتواضع لهم يجلّوك.

النصيحة الخامسة:

عليك بالمشي والرياضة.. واجتنب الكسل والخمول.. واهجر الفراغ والبطالة.

النصيحة السادسة:

لا تضيّع عمرك في التنقل بين التخصصات والوظائف والمهن.. فإن معنى هذا أنك لم تنجح في شيء.

النصيحة السابعة:

ابتعد عن مصاحبة المحبطين.

النصيحة الثامنة:

كن واسع الأفق..والتمس الأعذار لمن أساء إليك لتعش في سكينة وهدوء.. وإياك ومحاولة الانتقام.

النصيحــة التاسعة:

لا تكلّس تفكيرك...

ما يزال الرجل عالماً.. ما دام حريصاً على العلم والتعلم.. فإن ظنّ أنه قد علم فقد جهل.

التفكير الصامت مفتاح الإبداع

لا تكثر الكلام، ولا تتسرع في الإجابة أو في إبداء رأيك..!. كن هادئاً في كل المناسبات، وإن لم تقدر، فاصطنع الهدوء، وتريث بعض الوقت، وفكر بالأمر الجديد الذي أنت بصدده. فالذين يفكرون في صمت لدقائق معدودة خلال الاجتماعات مع الآخرين لا تزداد قدرتهم على التركيز فحسب بل قد تتفتق عقولهم عن أفكار جديدة تساعدهم على تحقيق أهدافهم. وقال أرني دو فيت من جامعة تيلبورج، وفقاً لصحيفة "القبس"، إن التفكير في صمت لعدة دقائق يضاعف عدد الأفكار الجديدة ويساعد أيضاً على التركيز خلال المناقشات.

وحلل دو فيت معلومات تتعلق بالإدراك والجوانب النفسية والاجتماعية للكثير من الأشخاص جرى جمعها خلال الأربعين سنة الماضية وتم حفظها في ٤ دراسات، فتبين له أن التحدث والتفكير خلال الاجتماعات في نفس الوقت يخفض قدرة البعض على التركيز والإبداع.

وأضاف أن المهمات المتعددة، ومنها التفكير والتحدث في نفس الوقت، تجهد الدماغ لأنها تتطلب منه بذل نشاط يفوق طاقته، وقد تكون ردة الفعل سلبية خصوصاً بالنسبة إلى الذين لديهم حساسية حيال آراء الآخرين.

وأشار إلى أن التفكير في صمت لخمس دقائق خلال اجتماع مدته ٤٥ دقيقة يضاعف عدد الأفكار الجديدة للمجموعة التي تشارك في الاجتماعات ويساعدها على تحقيق أهدافها.

تأمل.. كي تفكر بشكل منطقي :أفاد علماء الأعصاب بأن قضاء حوالي نصف ساعة يومياً في التأمل يساعد الدماغ على التركيز والتفكير بطريقة منطقية مختلفة وهو ما قد ينعكس إيجاباً على القرارات التي يتخذها خلال اليوم.

وأشار الباحثان أميشى جيها ومايكل بايم من جامعة بنسلفانيا، إلى أن التأمل يساعد الدماغ على التركيز وترتيب الأولويات بشكل أفضل، وعلى إنجاز المهمات بدقة، وتحقيق الأهداف وتحليل المعلومات بشكل منطقي، واليقظة الذهنية في الظروف المختلفة.

وأوضحت الدراسة أن قضاء فترة تأمل قصيرة خلال اليوم لا تُغني المرء عن تناول العلاج فحسب بل تزيد إنتاجيته في العمل وقدرته على اكتساب المعارف العامة.

إن قضاء فترة تأمل لنصف ساعة يومياً قد تحسّن مستوى الانتباه والتركيز عند الذين تلقى على عاتقهم مسؤوليات كبيرة.

العطور واللبان مفاتيح التفكير

اللبان هو الحركة المستمرة، وهي نقيض الشرود والسكون، والذهاب الذهني بعيداً.. وهي تنشيط العضلات والدورة الدموية.. والعطور هي المنشطات التي ترافقنا باستمرار.. افتحي حقيبتك، وتعطري، وستجعلين الحياة أجمل.!.. لكن لا تكثري منها فتصبحين مزعجة للآخرين، ولنفسك أيضاً. فهناك بعض الروائح العطرية التي تجعل الإنسان أكثر قدرة على التفكير السليم، والمتزن، وتساعد في تقليل الأخطاء والهفوات التي يمكن أن يرتكبها.. فالعطور الطبيعية والروائح لها مفعول عجيب على الجهاز العصبي وعملية التفكير، فبودرة الأطفال مثلا تثير في الدماغ مشاعر الطفولة وبالتالي تبعث على الإحساس بالسعادة.

وبالتالي أصبح بالإمكان أن يزود دماغه بمزيد من الطاقة والقدرة على التفكير المتزن، تماماً كما يشحن بطارية الراديو أو ماكينة الحلاقة الكهربائية، بل ويؤكد الباحثون أنه في إمكان المرء أن يغير موجات الدماغ بوساطة الروائح، أي أنه يستطيع تغيير مزاجه، كما يؤكد ذلك الدكتور الأمريكي دالن هيرش رئيس مؤسسة البحوث والعلاج بالشم في شيكاغو.

ابنِ شخصية قوية وواجه الحياة بها.!

الوراثة ركن أساسي في تكوين الشخصية لكن العوامل التي يرثها الإنسان لاتظل ثابتة بل تتفاعل مع البيئة منذ اللحظة الأولى لتكوين الجنين داخل الرحم وبذلك تبقى الفرصة متاحة لنا لتعديل سلوكنا وتصحيح ما اعوج من شخصياتنا عندما نكبر وهو ما يسمى بالتربية التصحيحية الذاتية.

ونورد هنا بعض التدريبات التي تساعد على تعديل السلوك الخاطئ لزيادة الثقة بالذات وتقوية الشخصية.

التمارين معظمها سهل وبسيط وقد يستخف بها البعض لبساطتها إلا أنها فعالة (بشرط الالتزام بها وتكرارها بصورة منتظمة وستظهر النتيجة تدريجيا).

لا تتوقع نتائج سحرية في يوم أو يومين فتراكمات السلوك الخاطئ خلال سنين عديدة تحتاج إلى وقت وصبر لتقويمه وتصحيحه وهذا يعتمد على مدى رغبتك في التغيير والتصحيح.

ويمكن تقسيم تدريبات تقوية الشخصية إلى:

١- التدريبات الجسمية.. وتشمل:

تدريبات اللياقة العامة.

التدريبات الحركية التصحيحية.

تدريبات الرشاقة الحركية.

تدريبات الملامح والنظرات المناسبة.

اتخاذ الأوضاع المناسبة في الوقوف والجلوس.

٢- التدريبات الوجدانية.. وتشمل

تدريبات التفريغ الانفعالي.

تدريبات الشجاعة والتخلص من المخاوف.

تدريبات الاسترخاء.

تدريبات الحس الجمالي.

٣- التدريبات العقلية.. وتشمل:

تدريبات لتقوية الذاكرة.

تدريبات لتقوية التخيل.
تدريبات لتقوية القدرة على المناقشة.

٤- التدريبات اللغوية.. وتشمل:
التدرب على القراءة.
التدرب على الكتابة.

٥- التدريبات الاجتماعية.. وتشمل:
تدريبات تساعدك على إقامة علاقات اجتماعية جديدة.
تدريبات تساعد على استقلال شخصيتك.
تدريبات تساعدك على إنهاء علاقاتك السيئة.

أولاً - تدريبات اللياقة العامة

قوة الشخصية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة العامة، وهذه التدريبات تساعد على التمتع بلياقة بدنية عالية:

١- الاستلقاء على الظهر ثم تحريك الرجلين والفخذين في الهواء (كأنك تقود دراجة) وتستمر حتى تحس بالتعب.
٢- الانبطاح على البطن ووضع الكفين في الأرض ثم رفع الجسم وإنزاله مع تثبيت مشطي القدم على الأرض وتستمر في هذا التدريب حتى الإحساس بالتعب.
٣- الوقوف منتصب القامة دون أن يكون ظهرك مقوساً ثم ضع الذراعين في موازاة الجسم وابدأ في تحريكهما على هيئة مروحة إلى الأمام وإلى الخلف عدة مرات حتى تتعب.

ثانياً - التدريبات الحركية التصحيحية

ونعني بها تصحيح ما نشأ عليه المرء من حركات خاطئة وأوضاع غير صحية تؤثر بطريقة غير مباشرة على شخصيته.

١- تصحيح طريقة مشيك

عليك السير يومياً على خط مرسوم أو متخيل (مثل السير في موازاة أحد الأرصفة أو على خط مرسوم على الطريق أو حتى على الخطوط

المرسومة على البلاط في بيتك) - هذا التمرين يساعد على انتظام طريقة مشيك بصورة مستقيمة صحية.

٢- تصحيح تقوس الظهر

قف مسنداً ظهرك وساقيك على الحائط واجعل جسمك كله ملتصقاً بالحائط قدر الإمكان. ابق على هذا الوضع خمس دقائق وكرر هذا التمرين عدة مرات يومياً.

٣- انتصاب القامة

احضر كرسياً مستقيم الظهر واجلس عليه واجعل فخذيك في خط أفقي وقد عملا زاوية قائمة مع ساقيك وقم بتعديل وضع ظهرك حتى يأخذ زاوية قائمة مع فخذيك وابق على هذا الحال أطول مدة ممكنة.

ثالثاً - تدريبات الرشاقة الحركية:

الرشاقة الحركية تعني حذف جميع الحركات الزائدة عن المطلوب أي تقنين أدائك الحركي بحيث يؤدي الغرض بأقل جهد ممكن وبأقل حركات ممكنة مما يرفع من ثقتك بنفسك ويقوي شخصيتك

١- عند استخدام اليدين أثناء الكلام:

اجعل كل حركة تصدر من يديك عاملاً مساعداً على إيصال ما تقصده إلى من يستمع إليك فكثرة حركات اليدين أثناء الكلام غير مستحبة وهذا التدريب يفيد في جعل أدائك الحركي رشيقاً أثناء تحدثك :

- اجلس أمام المرآة في حجرة مغلقة (أو أمام كاميرا فيديو حسب إمكاناتك) وتحدث أمامها في موضوع يهمك.
- راقب حركاتك وأنت تتحدث.
- تخيل أنك تتحدث في محاضرة أو أمام حشد من الناس وانتبه إلى كل حركة تصدر منك.
- حاول تجنب الحركات التي تفعلها وتجد أنها غير لائقة أو متكررة

- كرر هذا التدريب وحاول ابتكار حركات متزنة رشيقة ستجد أنك قد اكتسبت المزيد من الرشاقة الحركية والتي سترفع من ثقتك بنفسك عندما تتحدث مع أحد أو أمام جمع من الناس.

٢- قم بهذا التدريب في مكان منعزل

- امش متخيلاً أنك تحمل طبقاً مملوءاً بالماء على رأسك وأنك حريص على عدم سكب الماء عليك.

- اجعل عنقك مرفوعاً وصدرك إلى الأمام واجعل عينيك تنظر إلى الأمام في خط مواز لمستوى النظر.

- تكرار هذا التدريب يزيد من رشاقتك الحركية أثناء المشي.

٣- اجلس القرفصاء ثم قم منتصباً دون أن تسند يديك على الأرض.

- سر خمس خطوات ثم اجلس القرفصاء مرة أخرى دون أن تسند يديك على الأرض.

- كرر هذا التدريب عدة مرات يومياً وستحصل على رشاقة حركية كبيرة.

رابعاً - تدريبات الملامح والنظرات المناسبة:

ما يصدر عنا من ملامح ونظرات أثناء الحوار لها تأثير كبير في علاقاتنا الاجتماعية وفي ترك آثار بالغة في نفوس المحيطين بنا وهذه التدريبات تساعدك على تهذيب وتطوير ما يصدر عنك من ملامح ونظرات حسب المواقف التي تحدث لك :

١- اجلس أمام المرآة في حجرة مغلقة (أو أمام كاميرا الفيديو) وحدك ومرن نفسك على الإتيان بالملامح والنظرات التي تعبر عن.. الغضب - الدهشة - الشك - الموافقة والارتياح - التهديد - وغيرها من المواقف.

- لاحظ نفسك وانتقدها وحاول تغيير الملامح التي ترى أنها غير مناسبة.

- كرر هذا التدريب كل يوم إلى أن تقتنع بأن نظراتك وملامحك تعبر تماماً عما بداخلك من انفعالات متباينة.

٢- التقليد ليس عيباً حتى بالنسبة للكبار إذا كان في أشياء مفيدة وعليك أن تلاحظ أصدقاءك فيما يبدونه من ملامح ونظرات يتخذونها أثناء انفعالاتهم وأن تتقمص وتقلد الملامح والنظرات التي تعجبك.

- اجلس أمام المرآة أو الكاميرا وحدك وحاول تقليد ملامحهم ونظراتهم عدة مرات إلى أن تجيدها وستكتسب بذلك قدرة على التعبير تساعدك في تقوية شخصيتك.

خامساً - تدريبات لاتخاذ الأوضاع المناسبة في الوقوف والجلوس :

مواقف الحياة المتباينة تتطلب منا اتخاذ وقفات معينة وطريقة جلوس مناسبة لكل موقف وعليك أداء هذا التدريب.

- اختل بنفسك أمام المرآة أو كاميرا الفيديو واتخذ الأوضاع المناسبة في الوقوف والجلوس حسب الشخصيات المختلفة التي تقابلها ولابد أن تتناسب وقفتك وطريقة جلوسك مع الحالات التي تتخيلها والتي تقابلها فعلاً في حياتك وانظر كيف يكون شكلك وتصرفاتك في الوقوف والجلوس والتي عليك أن تحاول تحسينها حتى يحس الطرف الآخر بشخصيتك إن كان أعلى منك مرتبة والعكس عندما يكون اقل منك حتى تكتسب القدرة على التكيف الناجح في حياتك الاجتماعية مع كافة المستويات.

تدريبات وجدانية لتقوية الشخصية:

وهناك بعض المبادئ الأساسية التي علينا أن نضعها نصب أعيننا وهي :

إن ما نحس به من عواطف لا يمثل إلا جزءاً بسيطاً من الطاقة الوجدانية الكامنة داخلنا.

العواطف المدفونة والتي نسيناها هي أكبر حجماً وأشد عنفاً من العواطف التي نحس بها وندركها بشعورنا الواعي.

نحن لا نتحكم إلا في المراحل الأولى من اشتعال العاطفة والانفعال ولكن ما أن ينفجر البركان حتى نصبح كالقشة في مهب الريح ولا نستطيع التحكم بها.

الحياة الوجدانية والعاطفية شأنها شأن - أي جزء من الشخصية- قابلة للترويض والتهذيب.

كلنا بحاجة في جميع مراحل حياتنا إلى هذه التدريبات التي تصقل حياتنا الوجدانية وتنقي سلوكنا العاطفي مؤدية بالتالي إلى تقوية الشخصية.

أولاً.. تدريبات التفريغ الانفعالي

التدريب الأول

هناك أحزان كثيرة داخلنا نكبتها في اللاشعور لكنها تضغط علينا من الداخل ولا سبيل للتخلص من ضغطها إلا بالنبش عنها وجعلها تطفو على السطح ولتحقيق هذا النبش نفذ ما يأتي:

- أغلق باب الغرفة على نفسك.
- قم بتذكر أحزانك الدفينة (بعض الصور الخاصة بأحبائك الذين فارقوا الحياة أو سافروا بعيداً ربما تساعد على إثارة مشاعرك).
- لا تمنع نفسك من التفجر العاطفي واترك دموعك تنهمر فالدموع الساخنة فيها شفاء وراحة لحياتك الوجدانية.
- حاول إجراء هذا التدريب مرة كل شهر على الأقل وستحس بالراحة النفسية بعد ان تتفجر الشحنات المكبوتة داخلك.

التدريب الثاني

- احضر حوالي خمسين فرخاً من الورق الفولسكاب.
- اجلس في مكان هادئ وابدأ في تقطيع الورق إلى ثمان قطع متساوية (بتطبيق حوافه على بعضها البعض ثم تقطيعها).
- استمر في هذه العملية البسيطة بهدوء وبطء ستحس بالراحة النفسية بعد الانتهاء لأنك قد فرغت شحناتك الانفعالية المكبوتة داخلك بهذا التقطيع.. فالورق هنا يرمز إلى العقبات التي أعاقت تفريغ طاقتك الوجدانية لكنك نجحت في اخراج هذه الطاقة المكبوتة عن طريق الرمز الممزق.
- الورق الذي قمت بتقطيعه يمكنك حفظه والاستفادة منه.

ثانياً.. تدريبات الشجاعة والتخلص من المخاوف

علينا في البداية أن نميز بين الشجاعة والتهور فالشجاعة هي عدم الخوف من الأشياء أو الأشخاص أو الكائنات أياً كانت التي يجب ألا نخاف منها.. أما التهور فهو عدم الخوف من الأشياء التي يجب أن نخاف منها، ولكي تصير شجاعاً يجب أن تتخلص من المخاوف التي اكتسبتها في طفولتك وظللت تخاف منها حتى الوقت الحاضر في سنك هذه.

وهذه التدريبات تساعدك على التخلص من المخاوف :

التدريب الأول

إذا كنت تشعر بالخوف من حيوان أليف مثلاً فعليك بالمبادرة بشرائه صغيراً وقم برعايته وستجده يكبر بينما يصغر الخوف في قلبك..

كل المخاوف عليك أن تعاملها بهذه الطريقة وعرّض نفسك تدريجياً لها - ستحس بالرعب والخوف في البداية لاشك - لكن مع تكرار تعرضك للأشياء المخيفة من وجهة نظرك ستجد أنك قد تأقلمت معها وانطفأ ذلك الخوف في قلبك وستحس أنك قد حققت انتصاراً عظيماً يعزز ثقتك بنفسك وبشخصيتك.

التدريب الثاني

إذا كنت تشعر بالخوف من شخص معين مع أنك تعرف أن ليس له سلطان عليك لكنه استغل خوفك منه وفرض سيطرته عليك فالجأ إلى استخدام أسلوب الصدمة المفاجئة لكي تحطم هذا الخوف الوهمي كما يلي:

- انتهز أول فرصة تتقابل فيها مع ذلك الشخص واختلق موقفاً متوتراً وقم بمهاجمته لا بالسباب أو الشتائم ولكن قل له ما هو مكبوت بداخلك نحوه بأسلوب حازم وقوي ستجده قد فوجئ بهذا الأسلوب منك وستصبح سيد الموقف وسيعمل لك ألف حساب بعد ذلك ولن يساورك الخوف منه.

- لا تتردد في انتهاج هذا الأسلوب الخاطف لأنه الأسلوب الوحيد الذي يخلصك من مخاوفك في مثل هذه المواقف ويعيد ثقتك بنفسك.

من ستختارين... ليمسح دمعتـك ؟

نحن جميعنا نتعرض لمواقف تجبر دموعنا على السقوط.
تواجهنا بعض الصعوبات فنجد دموعنا تشق طريقها.
البعض منا لا يريد أن يرى الغرباء دموعه لأي سبب كان
والبعض منا يريد أناساً معينين
والبعض لا يريد أن يرى دموعه أحد مهما كان قريباً له.....
ولكن أنتـــــــم من تختارون؟؟؟؟

أمـــــــك

المنبع المتدفق من الحنان الصادق المعطاء الذي لا يعرف التزييف أو الخداع...

أمك ستمسح دمعتك كما كانت تمسحها حينما كنت صغيراً حينما تشكو لها وتبكي،،

ستحضنك فأنت في نظرها مهما كبرت طفل بحاجة لرعايتها.....

أبـــــاك

سيمسح دمعتك بكل حب،،،سيمسك بيديك ويسمعك كلمات لم تسمعها من أحد غيره.

سيتردد صداها في ذاكرتك وسيعطيك الأمل بالحياة في بضع نصائح يوجهها لك....

أختك

ما أروع حنان الأخت،،،ما أروع الأخت حين تمسح كفوفها على وجنتيّ أختها أو أخيها فحنان الأخت دائماً أشبه ما يكون بحنان الأم....

أخـــاك

حينما يستطيع الأخ أن يمسح دموع أخيه أو أخته فإن ذلك أروع وأنبل وأعظم إحساس...

فالأخ يشعر بحنان رفيقه وصديقه الصدوق والأخت تشعر بعطف سندها وعضيدها...

ما أجمـــــــــله من إحساس..

المحب

يشاركك آلامك وأحزانك كما يشاركك أفراحك.

سيضع كفيه تحت عينك ليتلقى دموعك دمعة دمعة.

سيحضنهــــــا..ولن يسمح لها بالسقوط على الأرض لأنها تكون غالية عليه..

سيمسح دموعك بالتأكيد ولن يسمح لأي كائن بإراقة دموعك مرة أخرى فهي بالنسبة له قطرات من دم......

الصديق

كما يقال : الصديق وقت الضيـــق.

صديقك سيمسح دموعك وسيشاركك أحزانك.

وسيسدي لك النصح وسيغدق عليك بوفائه.

حينما يكون صديقاً صدوقاً..

ستكون يده قادرة على مسح دموعـــك..

أي من هؤلاء ستختـار ليمسح دمـعتـك ؟

الطفل يخاف من الغرباء لكن أنت لست طفلاً..!

من الطبيعي أن يشعر الطفل بين سن الستة والثمانية أشهر بالخوف عندما يلتقي وجوهاً جديدة لم يألفها من قبل، يعتبر الخبراء هذه المشاعر خطوة ضرورية في حياة الطفل لأنها تؤكد نموه السليم.

إليك كل ما تحتاجين إلى معرفته عن هذه المرحلة الحساسة في حياة الطفل وكيفية التعاطي مع هذا الخوف المرتبط بالشهر الثامن يدل على أن الطفل ينمو بشكل جيد وأنه قادر على التعرف إلى الأشخاص المهمين في حياته.

كما أنه يدل على وعي الطفل بوجود أفراد آخرين غير والدته أو والده يحيطون به أو قد يوجدون في محيطه لهذا عليه أن يرتب أولوياته ويضع الأشخاص وفق تراتيب معينة تبدأ بالأقرب إليه.

هكذا فإن رد فعله يختلف استناداً إلى وضع الشخص في سلم أولويات الطفل، مثلاً قد يختلف رد فعله بين جدته وعمته أو خالته تبعاً لمن اعتاد رؤيتها أكثر.

وإليك بعض النقاط التي ربما تساعدك:

- عليك اعتماد استراتيجية واضحة لتعزيز شعوره بالأمان وسط وجوه مختلفة.
- عوديه على رؤية الناس من أصدقاء وأقارب وأطفال من عمره أو أكبر سناً منه حتى لو أبدى انزعاجاً من ذلك.
- لا تدعي أي شخص يحمله لا سيما إذا كان طفلك يشعر بالخوف منه بل امنحيه الوقت الكافي لكي يتآلف معه.
- انتبهي في حال كان طفلك يعرف عن خوفه ويبكي في حضور الشخص ذاته عليك بالاستفسار عن الأمر والتحري عن الأسباب.
- في هذه المرحلة يستحسن تفادي إجراء أي تغيير جذري في حياة طفلك مثل الانتقال إلى منزل جديد أو الانفصال عنه ساعات طويلة.
- العبي معه لعبة "الغميضة" لأن هذه اللعبة تعلمه أن الشخص حتى لو لم يتمكن من رؤيته يكون موجوداً في محيطه.

لماذا لا يحبني أحد؟.

الكثير منا يستغرب لِمَ لا أحد يحبني أو لا يبادلني نفس الشعور مع أني أنا أكن له الحب والود وأحترمه.

أقول له إن في داخل كل إنسان قلباً ناصع البياض ولكن هول الحياة ومشاغلها وانعدام الثقة بالآخرين قد يسبب بعض البعد في سرعه تلبيه النداء فعليك أن تحاول جاهداً أن تزيل غمامه السواد والغبار الذي تراكم على هذا القلب لكي تصل للبياض الناصع وعندها صدقني ستكتشف بأنك ندمت لأنك لم تبادر بمساعدته لمحبتك. وكلمة الحب هنا شاملة لا أقصد بها مجرد هذا التعبير.

صعب أن تجد إنساناً فساعده على إيجادك لا ضير من بعض العوائق والصعوبات في النهاية أنت الرابح.

لا تطلب من أحد أن يحبك بل اجعله يحبك، وستعرف عندها من أنت.

الشخص أو الأشخاص الذين قد تكون حذفتهم من لائحة أصدقائك هم ليسوا أصدقاء في حقيقتهم، ولم يصلوا إلى مرتبة فهم الصداقة.. ولأنك تقرأ وتتعلم وتسعى معنا، فأنت تسعى لصداقة المخلصين، ولذلك فمن الممكن أن تتخلى عن الذين لم يخلصوا لك.

أساسيات العقل الباطن

الذهان (Psychosis)

اضطراب شديد في الشخصية، يبدو في صورة اختلال عنيف في القوى العقلية واضطراب في إدراك الواقع والحياة الانفعالية وعجز عن قضاء الحاجات الحيوية مما يؤدي إلى عدم حدوث التوافق بين الفرد وذاته وبينه وبين الآخرين، وهو يقسم إلى قسمين الأول، عضوي المنشأ كبداية الخرف أو تصلب شرايين المخ أو كاضطراب هرموني أو اختلال شديد في عملية الهدم والبناء bolism**** والثاني وظيفي أو نفسي وليس له أي أساس عضوي مثل الفصام، والبارانويا أو جنون الارتياب والشيزوفرينيا أو الفصام.

الرهاب (Phobia)

خوف أو هلع مرضي شديد من موضوع محدد أو موقف لا يستثير بطبيعته الخوف. والخوف الطبيعي ضروري إلى حد ما للبقاء إذ أنه ينبه الكائن الحي إلى الأخطار المحدقة به إلا أنه عندما يتجاوز حدوده الطبيعية وتصبح أسبابه غير واقعية أو غير معروفة فإنه يتحول إلى عصاب ويطلق عليه اسم رهاب فقد يشعر الإنسان بخطرٍ يهدده مع أن هذا الخطر لا وجود له في الواقع. وتتميز الأعراض الإكلينيكية لهذا العصاب بوجود نشاط شديد في الوظيفة الاستثارية من الجهاز العصبي التلقائي.

رعاية الطفل CHILD CARE

تربية الطفل وتنشئته، وتدبير شؤونه وتوفير حاجاته اليومية الأساسية، وتوفير جميع مطالب نموه السليم، وهذا المصطلح يشير إلى جميع الأنشطة التي تهدف إلى توفير حاجات الطفل الأساسية بواسطة الأبوين أو من يقوم مقامهما. كما يشير بصفة خاصة إلى المؤسسات التي تعني برعاية الأطفال

وتعمل على توفير الرعاية الجسمية physical care (كالطعام والملبس) لهم، وتساعدهم على اكتساب العادات habit development (كالمحافظة على الصحة الشخصية personal hygiene والتنشئة الاجتماعية) وتعمل على توفير الأنشطة التي تساعد هؤلاء الأطفال على تنمية شخصياتهم وإكسابهم القيم والاتجاهات الإيجابية (التربية discipline) كما توفر لهم الخدمات والبرامج العلاجية therapeutic care (كالتوجيه والإرشاد) counseling .

سلوك BEHAVIOR

السلوك هو أي رد فعل reaction أو استجابة response يقوم بها الفرد بما فيها الأنشطة التي يمكن ملاحظتها observable activity، والتغييرات الجسمية التي يمكن قياسها measurable physiological changes والأنماط العقلية المعرفية cognitive images، والخيالات fantasies، والانفعالات emotions ويعتبر بعض العلماء الخبرات الذاتية جزءاً من السلوك.

السلوكية (Behaviorism)

مدرسة في علم النفس، تعتبر السلوك مجرد استجابة فسيولوجية للمثيرات التي تحدثها البيئة الخارجية وهي تستبعد كل ما هو غير ملاحظ ولا تأخذ بعين الاعتبار عوامل الوراثة أو الفكر أو الإرادة فمنهجها موضوعي، موضوعه الرئيسي هو السلوك وهي تهدف إلى التنبؤ بالسلوك وتحديد الكيفية التي يستجيب بها الفرد للمثيرات. ولقد راجت هذه المدرسة في الولايات المتحدة الأمريكية ويعتبر واطسون رائد هذه المدرسة ومؤسسها ومن ممثليها كيو، سكنر ثورانديك.

السلوك المعادي للمجتمع ANTISOCIAL BEHAVIOR

نمط من النشاط والسلوك يتميز بكراهية القيود والقوانين الاجتماعية والخروج عليها، وقد يؤدي هذا السلوك إلى عزل isolation الفرد عن

الآخرين، وينتج عنه صراع مستمر مع الآخرين ومع المؤسسات الاجتماعية social institutions.

الشخصية (Personality)

عرّف البورت الشخصية بأنها التنظيم الدينامي في الفرد لتلك الأجهزة الجسمية النفسية التي تحدد مطابقة الفرد في التوافق مع بيئتـهِ، وهذا التعريف شامل فهو يتضمن العوامل الرئيسية في تحديد مفهوم الشخصية إذ أن علماء النفس لم يتفقوا جميعاً على تعريف واحدٍ للشخصية وذلك لأن كلاً منهم ينطلق من نظريته الخاصة التي ينظر إلى الشخصية من خلالها وقد وضع الكثير من العلماء نظريات في الشخصية وذلك في محاولة لوضع إطار عام يفسر سلوك الفرد، ومن أقدم هؤلاء العلماء أبقراط (٤٠٠ ق.م) الذي صنف الناس إلى أربعة أنماط رئيسية على أساس الأخلاط أو السوائل التي كان يعتقد أن الجسم يتكون منها وهذه الأخلاط هي الدم، والسوداء والصفراء والبلغم. وسيطرة واحد من هذه الأخلاط في الجسم يؤدي إلى تغلب مزاج معين على الإنسان فيكون الإنسان حينئذٍ أما صاحب مزاج سوداوي أو بلغمي أو صفراوي أو دموي. وفي العصر الحديث وضعت نظريات كثيرة حول الشخصية أهمها نظرية كرتشمر الذي ذهب إلى وجود ثلاثة أنماط للشخصية، البدين، الواهن، الرياضي. أماشيلدون فقد ذهب إلى القول بوجود ثلاثة أنماط أساسية من التكوين الجسمي - النمط الداخلي التركيب (الحشوي) - والنمط المتوسط التركيب (العظمي) والنمط الخارجي التركيب (الجلدي). أما يونج فإنه كان يرى أن علاقة الفرد بالعالم الخارجي تتم بطريقتين فإن كانت علاقته منصبة على العالم الخارجي كان الفرد منبسطاً أما إذا كانت علاقته متحدة بالذات كان الفرد منطوياً.

الشخصية المعادية للمجتمع ANTISOCIAL PERSONALITY

نمط من العلاقات والاتصال غير التكيفي maladaptive أو غير الملائم مع الآخرين، من خصائصه عدم إحساس الشخص بالمسؤولية، وعدم قدرته على الشعور بالذنب والندم على الأفعال الخاطئة والضّارة بالآخرين.

الصراع (Conflict)

حالـة نفسـية مصـدرها تعـارض دافعـي فـي نفس الفـرد بحيـث يصـعب إرضـاء أحدهما لتسـاويهما فـي القوة ومصـادر الصـراع قد تكون خـارجيـة أو داخلية ذاتيـة. وقد يكـون الصـراع وقتيـاً مثـل الصـراع النـاتج عن الرغبـة فـي زيارة أحد الأشخاص أو البقاء في المنزل أو قد يكون مزمنـاً له أسبابه الكامنة في طفولة الفرد، وقد يكون الصـراع خفيفـاً أو عنيفـاً حاداً بسيطـاً أو مركبـاً.

الصرَّع (Epilepsy)

داء عصبي مزمن ينشأ نتيجة خلل فـي الجهـاز العصـبي المركـزي بسـبب عدم انتظام التيار الكهربائي في الدماغ، يحدث تشنجات يعقبها فقدان الـوعي، يظهر في مقتبل العمر، ومعظـم المصـابين بالصـرع أذكيـاء وبعضـهم بطـيء، والصـرع إما أن يكون حاداً ويسمى الـداء الكبيـر أو قد يكـون معتدلاً ويعـرف بالداء الصغير، في النـوع الأول يسقط المـريض مغشـياً عليـه ثـم يسـيل اللعـاب من فمه ويأخذ في التعرق ثم يتبع ذلك تشنج عضـلات الجسم كلهـا ثـم لا تلبـث أن تسـترخي بعـد دقـائق حيـث يسـتعيد المصـاب وعيـه. يعـالج بالمهـدئات والراحة.

الصرْع

هو داء عصـبي يعتري المصابين به فيفقدهم حسهم وشعورهم ويصـرعهم إلى الأرض ويجعلهم يتخبطون. في بدء حصوله يكون الجسم متـوتراً والوجـه شاحباً ثم تحدث ارتجا فات شديدة وانطباق في الفكين وخـروج **د م ممـزوج بـدم من الفم وتنضـم اليدان إحـداهما علـى الأخـرى وبعد مضـي بضـع دقـائق يعود المريض إلى حالتـه الأولـى فيميل للنـوم فينـام ثم يسـتيقظ كأنـه لم يطـرأ عليه شيء.

الطفولة CHILDHOOD

الطفولة هي مرحلة مبكرة من مراحل نمو الإنسان، تتميز بالنمو الجسمي السـريع rapid physical growth، والمحـاولات الأولـى للـتعلم وأداء أدوار ومسـؤوليات البـالغين efforts to learn how to assume adult roles and responsibilites وذلـك مـن خـلال اللعـب play والتعليم الرّسـمي infancycation ويـرى معظـم البـاحثين أن هـذه المرحلـة

تبدأ بعد سن الرضاعة infancy وتستمر حتى مرحلة البلوغ المبكر (أي من عمر ١٨ – ٢٤ شهراً وحتى ١٢-١٤ عاماً تقريباً) وتنقسم مرحلة الطفولة إلى مرحلتين أساسيتين هما : مرحلة الطفولة المبكرة early childhood stage التي تبدأ مع نهاية مرحلة الرضاعة وتستمر حتى عمر ٦ سنوات وهي المرحلة الأولى لمحاولات التنشئة الاجتماعية التي تتميز باستقلال الطفل الحركي، وتطور سلوكه الاجتماعي، وعيه بفرديته. ومرحلة الطفولة المتوسطة أو المتأخرة middle or late childhood stage التي تبدأ من عمر ٦ سنوات إلى مرحلة المراهقة وتتميز هذه الفترة بالنمو الجسمي العنيف، وظهور القدرات العقلية واتساع مجال النشاط الاجتماعي.

العصاب النفسي (Psychoneurosis)

اضطراب يتميز بشدة الاستثارة والانفعالية والقلق الشديد والوساوس. وتظهر على العصابي في أحيان كثيرة أعراض معينة كالخوف المرضي والاكتئاب ويتسم سلوكه بالتعاسة وسيطرة مشاعر الذنب وعدم الفاعلية في المواقف الاجتماعية.

العقدة (Complex)

هي استعداد لاشعوري، لا يشعر به الفرد ولكنه يشعر بآثاره التي تبدو في سلوكه أو في جسمه وهي ثمرة صدمة انفعالية عنيفة أو خبرة مؤلمة وللتربية أثر كبير في نشوء العقد عند الأفراد فالإفراط في تدليل الطفل أو الإهمال الزائد يؤديان إلى فقدان الطفل للثقة بنفسه. وتسمى العقدة بالانفعال الغالب فيها فإذا كان الانفعال السائد هو الشعور بالذنب سميت عقدة الذنب ومن الثابت أن الفرد ينسى الظروف التي أحاطت بالعقدة وأدت إلى ظهورها.

العمر العقلي (Mental age)

مفهوم وضعه العالم النفسي الفرد بينيه وزميله سيمون وهو يشير إلى مستوى القدرة العقلية للفرد مقارنةً مع أقرانه في السن نفسه، فإذا استطاع فرد عمره ١٠ سنوات الإجابة على اختبار ذكاء يستطيع الأطفال العاديون

في هذا العمر الإجابة عليه بنجاح كان عمره العقلي ١٠ سنوات. وهو عامل من عوامل تقدير نسبة الذكاء لدى الأفراد.

العلاج العلمي ACTION THERAPY

مجموعة الإجراءات العلاجية وأساليب التدخل المباشرة التي يستخدمها المختص الاجتماعي بهدف تغيير أو تعديل سلوك العميل ويعتمد هذا النوع من العلاج على القيام بالأنشطة والأعمال التي تساعد في حل مشكلة العميل.
وللعلاج العلمي أنواع مختلفة منها :
١) تعديل السلوك behavior modification.
٢) والعلاج العقلي أو المعرفي cognitive therapy.
٣) والعلاج التجريبي أو الاختباري experiential therapy.
ويستخدم مصطلح العلاج العلمي عادة للتفريق بينه وبين العلاج المعلوماتي information therapy الذي يهدف إلى تغيير السلوك بطريقة غير مباشرة وذلك باستخدام أساليب التبصر وتزويد العميل بالمعلومات الضرورية لحل مشكلته.

العدوان AGGRESSION

سلوك يتصف بالعداء تجاه الآخرين، وهو سلوك يمكن ملاحظته في الغالب بصورة مباشرة وذلك عندما يظهر في شكل هجوم لفظي أو جسدي physical and verbal attack أو بصورة غير مباشرة عندما يظهر على شكل تنافس competition ويمكن أن يكون العدوان سلوكاً تدميرياً للنفس والآخرين إذا استخدم لإلحاق الأذى والضرر بالآخرين. ويستخدم بعض العلماء الاجتماعيين مصطلح العدوان للدلالة على السلوكيات الضارة. ومصطلح الدفاعية assertiveness للسلوكيات التي لا يقصد بها إلحاق الأذى بالآخرين.

الغريزة (Instinct)

الغرائز عبارة عن دوافع طبيعية أساسية لسلوك الفرد ونشاطه تزوده بالقوة الحيوية الدافعة وتحدد غاياته وهي فطرية في الإنسان تولد معه، والغريزة هي التي توجه انتباه الفرد نحو غايةٍ أو غرضٍ ما فيدركه ويشعر

حيالـه بشـعور خـاص، لـذلك فهـو يسـلك نحـوه سـلوكاً خاصـاً أي أن للغريـزة غرضاً ترمي إليه، فالغريزة الجنسية مثلاً تهدف إلى الحفاظ على النوع ولكل غريزة شعور خاص بها فالغضب يثير غريزة القتال والخوف يثير غريزة الهرب، والتعجب يثير غريزة الاستطلاع.

الغضب ANGER

شعور عادي وسوي normal emotion في أغلب الأحيان، يظهر عادة عندما يشعر الفرد بالتهديد أو الخطر.من مظاهره الإثارة والاهتياج، والسلوك العدواني الجسدي أو اللفظي physical or verbal attack، وزيادة معدلات ضربات القلب، ونشاط في عمل الجهاز التنفسي، والثورة والغيظ، والسلبية. ويعتبر الغضب سلوكاً غير تكيفي maladaptive أو مرض عندما يتصف بالاستمرارية أو يظهر حتى في غياب المسبب.

الفرويدية

مدرسة في التحليل النفسي أسسها اليهودي سيجموند فرويد وهي تفسِّر السلوك الإنساني تفسيراً جنسياً وتجعل الجنس هو الدافع وراء كل شيء، كما أنها تعتبر القيم والعقائد حواجز وعوائق تقف أمام الإشباع الجنسي مما يورث الإنسان عقداً وأمراضاً نفسية. المؤسس: سيجموند فرويد المولود في فريبورج بمنطقة مورافيا من والدين يهوديين سنة ١٨٥٦ م. عاش طفولته برسلاو ألمانيا، ثم رحل إلى فيينا. وفي ١٨٨٥ ذهب إلى باريس وعاد في ١٨٨٦ وبدأ يشتغل بدراسة الحالات العصبية والهستيريا مستعملاً التنويم المغناطيسي. وضع كتاب تفسير الأحلام الذي نشره سنة 1900 ثم تتالت كتبه والتي تتناول التحليل النفسي وصار للتحليل النفسي مدرسة سيكولوجية صريحة. أسس في فيينا مركز دائرة علمية وعقد المؤتمر الأول للمحللين النفسيين سنة ١٩٠٨ إلا أن هذه الدائرة لم تدم طويلاً إذ انقسمت على نفسها إلى دوائر مختلفة. أنضم إلى جمعية بناي برث اليهودية سنة ١٨٩٥ وراسل هرتزل وأهداه أحد كتبه مع إهداء، وسعيا معاً لتحقيق أفكار واحدة خدمة للصهيونية التي ينتميان إليها من مثل فكرة معاداة السامية التي ينشرها هرتزل سياسياً ويحللها فرويد نفسياً. رجالاتها: لارنست جونز: مسيحي مولداً يهودي شعوراً ووجداناً. ولهلهم ستكل: فرنز وتلز: أوتورانك: الفرد آدلر غير أن هذا الأخير قد افترق عن مدرسة فرويد ليؤسس مدرسة سماها مدرسة علم

الـنفس الفـردي مسـتبدلاً بالـدوافع الجنسـية عنـد فرويـد عـدداً مـن الـدوافع الاجتماعيـة. كـارل جوسـتاف يـونج: سويسـري نصـبه فرويـد رئيسـاً للجمعيـة العالميـة للتحليـل النفسـي. لكنـه خـرج علـى أسـتاذه معتقـداً بـأن هـذه المدرسـة التحليليـة ذات جانـب واحـدٍ وغيـر ناضـجة ووضـع نظريـة «السـيكولوجية التحليلية». الفرويديون المحدثون: حدث انسلاخ كبير عن الفرويدية الأصلية وذلك عندما تكونت الفرويدية الحديثة التي كان مركزها مدرسة واشنجطن للطـب العقلـي وكـذلك معهـد إليـام ألانسـون هوايـت فـي الولايـات المتحـدة الأمريكية وهي مدرسة تتميز بالتأكيد على العوامل الاجتماعية معتقدة بأن ملامح الإنسان الأساسية إيجابية، وهم يلحون على نقل التحليل النفسي إلى علم الاجتماع للبحث عن أصول الحوافز البشرية في تلبية مطالب الوضع الاجتمـاعي ومـن أبـرز شخصـياتهم: هـاري سـتاك سـليفان. تــ ١٩٤٩، أريـك فـروم تــ ١٩٤٧م، إبـرام كـاردينر تــ ١٩٤٥م، كـارن هـورني. إلا أنهـم مـا يزالون يتمسكون بأشياء كثيرة من نظرية فرويد الأصلية من مثل: ١ ـ الدافع اللاشعوري ٢ ـ الكبت والمقاومة وأهمية ذلك في التحليل أثناء العلاج ٣ ـ التأثير المستمر للخبرات الطفولية المبكرة ٤ ـ طريقة التداعي الحر وتحليل الأحلام واستعمال حقيقة نقل الأفكار: ترتكز على أسس ثلاثة هي الجنس الطفولة الكبت. نظرية الكبت هي دعامة نظرية التحليل النفسي وهي أهم قسم فيه إذ أنه لا بد من الرجوع إلى الطفولة المبكرة وإلى الهجمات الخيالية التي يراد بها إخفاء فاعليات العشق الذاتي أيام الطفولة الأولى إذ تظهر كل الحياة الجنسـية للطفـل مـن وراء هـذه الخيـالات. يعتبـر فرويـد مـصَّ الأصـابع لـدى الطفل نوعاً من السرور الجنسي الفمي والتغوط والتبول نوعاً من السرور الجنسي الأستي. اللبيدو طاقة جنسية أو جوع جنسي، وهي نظرية تعتمد على أساس التكوين البيولوجي للإنسان الذي تعتبره حيواناً بشرياً فهو يرى أن كل ما نصرِّح بحبه أو حب القيام به في أحاديثنا الدارجة يقع ضمن دائرة الدافع الجنسـي. يفتـرض فرويـد وجـود غريـزتين، غريـزة الحيـاة وتتضـمن مفهـوم الجنس وجزءاً من غريزة حفظ الذات وغريزة الموت وتمثل نظرية العدوان علـى الآخـرين. اللاشـعور هـو مسـتودع الـدوافع البدائيـة الجنسـية. الــ "هـي" مجموعة من الدوافع الغريزية الموجودة لدى الطفل عند ولادته. الـ "أنا" بعد قليـل مـن مـيلاد الطفـل يـزداد شـعوراً بـالواقع الخـارجي فينفصـل جـزء مـن مجموعـة الـدوافع الــ "هـي". الــ "أنـا العليـا" هـي الضـمير الـذي يوجـه سـلوك الفرد والجانب الأكبر منـه لا شعوري. استفاد فرويد كثيراً من عقدة أوديب

تلك الأسطورة التي تقول بأن شخصاً قد قتل أباه وتزوج أمه وأنجب منها وهو لا يدري. الآثار السلبية للفرويدية:

١ ـ كثرة الإيماءات الداعية إلى الانحلال والتي أوردها فرويد في كتبه.

٢ ـ الامتناع عن الجنس قبل الزواج قد يؤدي إلى تعطيل الغرائز عند الزواج.

٣ ـ تحريم بقاء عذارة البنت بعد بلوغها لأنها تحمل «مشكلات».

٤ ـ تبرير عشق المحارم والزنا بهن.

٥ ـ محاربة الدين.

٦ ـ إيهامه أصحاب الأفعال الشاذة المحرمة أن ما يقومون به عمل طبيعي لا غبار عليه. بدأت هذا الحركة في فيينا وانتقلت إلى سويسرا ومن ثمَّ عمَّت أوروبا وصارت لها مدارس في أمريكا.

الفصام (Schizophrenia)

مرض عقلي يتميز بتشويشات ذهنية حادة مقترنة بانفصال عن العالم الخارجي وتفكك العالم الداخلي. وهو من الأمراض المستعصية على العلاج في الطب النفسي والعقلي ويتخذ أحياناً صوراً حادةً أو مزمنة وتنطوي أعراضه على التفكير غير المترابط وانعدام التجاوب العاطفي والأوهام والهلوسات. فقد يكون كلام المريض غير منطقي في أغلب الأحيان وقد يتلقى أخباراً مثيرةً دون أدنى اهتمام أو تجاوب من ناحيتهِ، وقد يدعي أنه رأى أشخاصاً يتحدثون إليه أو أنه سمع أصواتاً تناديه مع أن أحداً لم يخاطبه أبداً. ولم يتفق الباحثون على أسباب الفصام إلا أن بعضهم يرجح أثر العوامل البيئية ويرى آخر أن أسبابه عضوية بينما يرى قسم ثالث أنه ناشئ عن تفاعل العاملين معاً. وهناك أنواع عديدة من الفصام منها، الهبفرينية hebephrenie والكتاتونية والفصام البسيط، والاضطهادية وشبه العصابية.

القلق (Anxiety)

انفعال شعوري مؤلم ناشئ عن الخوف من المستقبل ومما يحتمل أن يحدث، أو عن توقع العقاب أو الشر وهو يتضمن تهديداً داخلياً أو خارجياً للشخصية والقلق قد يكون طبيعياً أو مرضياً، والطبيعي يختلف في حدته وعنفه عن القلق المرضي وهو ناشئ عن إقدام المرء على موقف جديد

وبقاؤه مرهون ببقاء هذا الموقف. أما القلق المرضي فهو الذي لا يعرف المرء مصدره وتكون أسبابه كامنةً في اللاشعور. وقد ميز فرويد بين أنواع ثلاثة من القلق، الواقعي والعصابي، والخلقي.

الكآبة (Depression)

اضطراب عصابي أو ذهاني. يتسم النوع العصابي منه بالحزن الشديد وفقد الشهية والشعور بالعجز والتشاؤم والتأنيب المستمر للنفس ويسمى أحياناً اكتئاباً استجابياً reactive depression لأنه قد ينشأ نتيجة استجابة لفقدان موضوع أو نتيجة فشل في أداء عمل أو مهنة أو انقطاع علاقة اجتماعية وثيقة. أما النوع الذهاني فهو درجة شديدة من الاكتئاب ومصادره الخارجية غير محددة وقد تنتهي حالات بعض المصابين به بمحاولة الانتحار أو الانتحار العقلي وتصحبه اضطرابات عقلية وإدراكية كالهلاوس والهواجس.

الكبت (Repression)

حيلة دفاعية لاشعورية يلجأ إليها الفرد لكي يستبعد أفكاراً غير مقبولةٍ أو خبرات مؤلمة وإجبارها على البقاء في اللاشعور أو العقل الباطن لكي يتمكن من نسيانها أو إنكار وجودها، فالجندي الذي تشل ذراعه في المعركة ويُستبعد من ميدان القتال يتبين أن يده سليمة من الناحية التشريحية لكنها معطلة وظيفياً بسبب خوف قديم مكبوت وصراع نفسي لاشعوري، وإن ما حدث له مجرد حيلة دفاعية، لاشعورية تجنبه الموقف الصعب الذي يواجهه.

اللعب play

لم يعن المربون وعلماء التربية بمسألة اللعب إلا منذ زمان قريب فكان اللعب لا يتعدى في زمن الأقدمين بالنسبة للأطفال والشبان غير طور التلهي وصرف الفائض من النشاط الجسماني. وقد كانوا يعلمون أن الإدمان على الدرس وصرف الساعات المتواصلة في التحصيل يتعب الأعصاب ويكد العقل وأنه لا بد من صرف أوقات في التلهي واللعب لإعادة القوى المفقودة بالمجهودات العقلية إلى حالها الأولى. هذه الحقيقة أصبحت الآن عامة بين الناس فليس فيهم من يهملها ولكن الذي ينظر إليه علم التربية (البيداغوجيا)

هو موضوع آخر يتعالى عن عقول العامة. ذلك أن علم التربية يرى في اللعب الشرط الأساسي لإنماء القوى الجسدية والعقلية والأدبية. فأما من جهة ضرورته لإنماء القوى الجسدية فمما لا يختلف فيه اثنان فإنه لا شيء في العالم يستطيع أن يسير بالأعضاء نحو النمو غير اللعب الذي يُهيّء له الطفل جميع قوى جسمه ويندفع فيه اندفاعاً اضطرارياً دافعاً معه جميع مواهبه الجسدية والعقلية للحركة. وناهيك ما يكون وراء هذا من نمو مجموع تلك المواهب نمواً متواصلاً منتظماً. ولكن الطفل إذا ترك ونفسه أكب على أنواع محدودة من اللعب لا تدفع جميع قواه للعمل معاً فكان من الضروري للقائمين على تربيته وتكميل هدايته إلى أحسن وجوه اللعب على القواعد التي تقررت بين أئمة هذا الفن وهو ما يسمى بالجيمناستيك. ولقد نرى كثيراً من الآباء لحبهم أن يروا أبناءهم ناجحين في المدرسة يراقبونهم وقت فراغهم من الدروس فيضطرونهم لإعادة دروسهم أو لعمل واجباتهم المدرسية فيضرونهم بذلك ضرراً عظيماً جداً إذ يقفون حائلاً بينهم وبين نموهم العقلي والجثماني فلا يتأدون إلا إلى عكس ما يطلبون. هذا فضلاً عما يصابون به من شدة الانهماك من جمود القرائح، وقصر النظر وغير ذلك مما يؤثر أكبر تأثير على وجودهم المستقل. فعلى هؤلاء الآباء بدل أن يقهروا أولادهم على ملازمة الدرس بعد ساعات المدرسة أن يقسروهم على اللعب في الهواء الطلق والرياضة في الجهات التي ترجع إليهم قواهم التي فقدوها في ساعات الدراسة. هذا خير وأبقى من قهرهم على متابعة العمل ليل نهار. هذا أثر اللعب في تنمية القوى الجسدية والعقلية معاً أما أثره في تنمية القوى الأدبية فإن الألعاب تقتضي من الطفل أن يستخدم فيها إرادة ومهارة ودقة وحرارة وثباتاً وغير ذلك فتنمو هذه الصفات فيه نمواً مطرداً ولا سيما إذا كانت الألعاب بين فريقين من التلاميذ كلعب الكرة فإنها تضطر كل فريق لأعمال جميع مواهبه السابقة للحصول على الفوز والغلب ولا شيء في العالم يمكنه أن يستجيش كل هذه القوى الأدبية في الأطفال ويحملها على النمو غير اللعب لأن مجرد النصائح لا يغني شيئا فإن قلت لابنك كن قوي الإرادة صلباً في عزيمتك، دقيقاً في أعمالك، جريئاً لنيل أغراضك، ما فقه منك أكثر ما تقول ولئن فقه لم يَعْدُ في نظره حد الكلام الفارغ الذي يدخل من إذن ويخرج من أخرى. ولكنك لو دفعته للعب الكرة مع فريق ضد فريق دفعته الفطرة رغم أنفه لاستخدام إرادته وعزيمته وقوته العضلية، وما أودع في جبلته من حيلة ومهارة وجرأة وبعد نظر الخ فلا ندري كيف يكره الآباء بعد هذا أن يروا أبناءهم يلعبون ويحبون أن يروهم منكبين ليل نهار على الدرس أو جامدين

حيث هم لا يتحركون؟. ولقد فطر الله النفوس على اللعب لهذا الغرض فتراه عاماً بين الأطفال والشبان وبين جميع الطوائف الحيوانية مما يثبت لك ببرهان محسوس أنه شرط أساسي في تنمية القوى وترقية المواهب.

المراهقة (Adolescence)

هي مرحلة الانتقال من الصبا المتأخر إلى سن الرشد وتمام الرجولة والأنوثة وتمتد من سن الثانية عشرة إلى العشرين وهي أهم مراحل النمو التي يمر بها الفرد وأخطرها وتبدأ مع النضج الجنسي الذي يعرف بالبلوغ وتمتاز بالقلق والرغبة في الاستقلال عن الكبار. وفترة المراهقة قد تكون قصيرة أو طويلة إذ أن هذا يختلف من مجتمع إلى آخر ومن طبقةٍ إلى أخرى. وقد تنعدم المراهقة في المجتمعات البدائية وتطول في المجتمعات الحديثة وهي عند الإناث تبدأ قبل الذكور بسنتين عادة ومن الملاحظ أن معدلات الجنوح تزداد في هذه الفترة وكذلك معدلات الانتحار وتعاطي المخدرات والكحول.

المزاج (Temperament)

هو مجموعة خصائص انفعالية لدى الفرد تتفاوت في درجة قوتها أو ضعفها، وثباتها أو تقلبها، أول من تحدث عن المزاج الطبيب اليوناني جالينوس الذي قال بأن أحد الأخلاط الأربعة هو الذي يقرر مزاج الإنسان وهذه الأخلاط هي الدم، البلغم، السوداء، الصفراء. أما في علم النفس الحديث فإن المزاج يتحدد بالعوامل التكوينية والفطرية وتأثيرات الغدد الصماء والعوامل الفسيولوجية الأخرى. وقد تبين أن المزاج يتأثر ببعض الخصائص البدنية الخارجية.

المنهج التجريبي (Experimental methode)

هو قياس بعض السمات أو القدرات العقلية أو المهارات الحركية تحت شروط مضبوطة في معمل علم النفس وباستخدام أجهزة وأدوات قياس خاصة.

الهستيريا التحولية (Conversion hysteria)

مرض عصابي يشعر المريض به بآلام جسدية عديدة تنتقل من عضو إلى آخر في جسمه، كالشلل أو العمى أو فقد القدرة على النطق، بحيث تتعطل القدرة الوظيفية للعضو المصاب، على الرغم من أن هذا التعطيل ليس له أساس عضوي. والهستيريا في الحقيقة ما هي إلا حيلة عقلية لاشعورية يلجأ إليها المريض لتجنب موقف صعب المواجهة، فالطالب الذي يصاب بالعمى ليلة الامتحان يلجأ لاشعورياً إلى هذه الحيلة لتجنب دخول الامتحان.

الهلوسة (Hallucination)

اضطراب يجعل الفرد يشعر بأشياء لا يشعر بها الآخرون فقد تحدث للمرء هلاوس سمعية auditory hallcinations فيعتقد أنه سمع أصواتاً لا يسمعها الآخرون. أو قد تحدث لديه هلاوس بصرية visual hallcinations فيظن أنه رأى أشياء أو أشخاصاً أو حيوانات بينما لا يراها الآخرون الأسوياء. وقد تظهر الهلاوس مرافقة لبعض الأمراض العقلية الذهانية ويمكن إثارة الهلاوس من خلال تعاطي الكحول والمخدرات والعقاقير مثل عقار الـ (LSD).

الهو (Id)

حسب فرويد هو الجانب اللاشعوري من النفس، الذي ينشأ منذ الولادة ويحتوي الغرائز التي تنبعث من البدن والتي تمدنا بالطاقة النفسية اللازمة لعمل الشخصية بأكملها فهو جانب غريزي غير خاضع لتأثير المجتمع والأخلاق وهو دائم السعي للحصول على اللذة وتجنب الألم ويخضع لمبدأ اللذة وليس لمبدأ الواقع، وهو الذي يمد الجانبين الآخرين، الأنا، والأنا الأعلى بالطاقة اللازمة لعملياتهما ويحتوي في الوقت نفسه على العمليات العقلية المكبوتة التي استبعدتها المقاومة عن الأنا. والأنا، والأنا الأعلى هما اللذان يكبحانه ويعملان على لجمهِ والسيطرة عليه.

الوهم (Illusion)

يعرف الوهم على أنه اعتقاد خاطئ غير متفق مع الوقائع ذو مصدر مرضي. ويشكل اقتناعاً مطلقاً غير خاضع لمبادئ العقل. وأسبابه كثيرة ولكن ليس له علاقة بالصحة العقلية فقد ينشأ عن التعب والإرهاق الشديد أو عن الحمى أو أي سبب آخر.

اختبار بسيط يوضح علاقتك بأمك

تختلف علاقة الفتاة بوالدتها لنجدها أحيانا علاقة صداقة قوية، وأحياناً أخرى علاقة عادية، والغريب عندما نجدها علاقة غرباء تحت سقف واحد، اكتشفي نوع علاقتك بوالدتك من خلال الاختبار التالي :

١- تقضين وقتاً طويلاً مع والدتك في اليوم:
أ - نعم.
ب - أحياناً.
ج - نادراً.

٢- تلجأين لوالدتك:
أ - في كل الأمور.
ب - عندما تكون هناك مشكلة كبيرة.
ج - لا ألجأ إليها.

٣- تغضبين من والدتك، إذا:
أ - انشغلت عني.
ب - تدخلت في شؤوني الخاصة.
ج - انتقدت صديقاتي المقربات.

٤- هل تأخذين بنصيحتها؟
أ - دائماً.
ب - إذا اقتنعت.
ج - غالباً لا.

٥- تعتبرين شخصية والدتك:
أ - ودودة ومتفهمة.
ب - حازمة.
ج - رجعية.

٦- أكثر ما تحبينه فيها:
أ - تفهمها لسني ومشاكلي.
ب - حنانها.
ج - تركي على حريتي.

٧- تشعرين أنها مقربة منك عندما:
أ ـ نتحاور ونتناقش.
ب ـ تصادفني مشكلة.
ج ـ أصاب بالمرض.
٨- سرك مع:
أ ـ والدتي.
ب ـ صديقتي.
ج ـ لا أحد.
٩- تصفين علاقتك بوالدتك بأنها:
أ ـ مقربة.
ب ـ عادية.
ج ـ متناقضة.
١٠- أكثر ما تتذكرين لوالدتك:
أ ـ أيام الشباب.
ب ـ أيام الطفولة.
ج ـ خلافاتي معها.
١١- الفجوة بينك وبين والدتك:
أ ـ معدومة تقريباً.
ب ـ بقدر اختلاف الأجيال.
ج ـ كبيرة جداً.
١٢- في قرارة نفسك، تشعرين أنك بحاجتها عندما:
أ ـ أحتاج لصديق يسمعني.
ب ـ أقع في مشكلة.
ج ـ أرى علاقة صديقة لي بوالدتها جيدة.
١٣- أكثر ما يسبب خلافاتك مع والدتك هو:
أ ـ إهمالي لصحتي وأكلي.
ب ـ صديقاتي.
ج ـ طريقة حياتي.
١٤- تتشاركين مع والدتك في:
أ ـ الهوايات.
ب ـ المطبخ.
ج ـ الشكل.

١٥- هل أنت مع أن الأم سر ابنتها:
أ - نعم.
ب - أحياناً.
ج - في حالات خاصة.

النتائج :
أختي تذكري الإجابة لك..
وليس شرط عرضها..
بس راجعي نفسك فيها...
إذا كانت معظم إجاباتك (أ) - علاقة صديقتين
علاقتك بوالدتك مثالية جداً، لدرجة الصداقة، هي صديقتك المفضلة والمقربة، وأنتما خير مثل لكون الفتاة سر والدتها والعكس صحيح، تشعرين معها وكأنك مع صديقة في مثل سنك، تأخذين برأيها في كل كبيرة وصغيرة وهي تبادلك المشورة، علاقتك بها هي سبب قلة أخطائك وحسن تصرفك في أغلب الأمور لأن لديك مرجعاً يمكنك الاعتماد عليه، فهنيئاً لكما.
نصيحتنا:
نهنئك ووالدتك على تلك العلاقة الجميلة بينكما، التي تعبّر عن شخصيات سوية من كلا الطرفين، فهكذا يجب أن تكون علاقة الأم وابنتها.
إذا كانت معظم إجاباتك (ب) - علاقة عادية
علاقتك بوالدتك عادية نوعاً ما، تلجئين إليها مضطرة فقط، وإذا لم يكن كذلك فلا تأخذين برأيها وتختارين إحدى الصديقات لحل المشاكل البسيطة، هي بالنسبة لك الملاذ الأخير فقط، ولهذا فعلاقتكما تتأرجح بين القوة والضعف حسب الموقف والظروف، لكن ومع كل هذا، فأنت تكنين لها كل الاحترام والتقدير، رغم أن هناك اختلافاً بينكما في كثير من الأمور.
نصيحتنا:
حاولي استغلال الأوقات القوية في علاقتكما وتوطيدها لتكتمل علاقتكما بالصداقة التي لن تجدي أفضل منها لك، لكن ورغم التفاوت في ما بينكما، إلا أن تلك العلاقة لا بأس بها كبداية فحاولي تثبيت أواصر الصداقة بينكما للأفضل.

إذا كانت معظم إجاباتك (ج) - علاقة فاترة ورسمية

علاقتكما تكاد تكون سطحية، تقتصر على الحياة تحت سقف واحد فقط، تختلفين معها لمجرد الاختلاف، تشعرين دائماً أنها تضطهدك وأنها تعتبرك طفلة صغيرة لا تجيد التصرف واتخاذ القرارات الصحيحة، ولهذا تحاولين تجنبها وأخذ رأيها.

نصيحتنا:

لن تجدي شخصاً يحبك كوالدتك، ويكون أكثر وفاء في إعطاء المشورة بلا مصالح أو أهداف، علاقتكما الباردة ستؤول بك إلى كثير من الأخطاء والندم، قد لا تشعرين بذلك الآن، لكن احذري فمستقبلاً ستدركين أنك فوَّتِ الصديق.

اختبار الغباء

انتبه وركز.

هذا اختبار صغير و بسيط جداً.

فيه أربعة أسئلة سهلة لتقرير مستوى فكرك وغبائك.

الاختبار للجنسين ذكور وإناث.

أجوبتك يجب أن تكون تلقائية وفورية.

بدون تفكير أو إهدار الوقت ولا غشّ.

السؤال الأول

أنت الآن مشارك في سباق جري واجتزت العدّاء الثاني.

في أي ترتيب أنت الآن؟

الجواب

إذا أجبت بأنّك الآن في المركز الأول...... تكون غبياً، لأنك اجتزت العداء الثاني وأخذت مكانه، لذا أنت الآن في المركز الثاني..

ما عليك حاول ثانياً في السؤال الثاني

السؤال الثاني يقول لك

إذا اجتزت العداء الأخير !.. في أي موقع أنت ؟

بسرعة جاوب لا تفكر

إذا جاوبت الثاني من الأخير تكون أيضاً...... غبياً

فكر

كيف اجتزت الأخير وأنت الأخير أصلاً ؟
لأنك آخر واحد وما وراءك أحد.

لا عليك.. حصل خير.. حاول ثانياً
السؤال هذا عملية حسابيه بسيطة جداً بس لا تحاول أن تستعمل قلماً أو ورقة أو آلة حاسبة، قلنا الغش ممنوع.

السؤال الثالث

خذ ١٠٠٠ نقطة واجمع عليها ٤٠ نقطة واجمع عليها ١٠٠٠ نقطة
واجمع عليهم ٣٠ نقطة و ١٠٠٠ نقطة و ٢٠ نقطة
واجمع بعد ١٠٠٠ نقطة و١٠ نقط
المجموع كم بسرعة ؟؟؟
أكيد جوابك ٥٠٠٠ .... غلط
الجواب الصحيح ٤١٠٠
جرب مرة ثانية باستعمال آلة حاسبة وتأكد.
آخر محاولة وآخر سؤال.

السؤال الرابع

أبو ماري عنده خمس بنات:
١. تشاتشا
٢. تشيتش
٣. تشيتشي
٤. تشيتشا
٥. ؟ ؟ ؟ ؟
فكر بسرعة.... البنت الخامسة ما إسمها ؟؟
قلنا لك الرجل اسمه أبو ماري.
البنت الخامسة اسمها مـــاري.
راجع أجوبتك.

قوة الشخصية

كل منا يحب أن يقال عنه أن شخصيته قوية..

ولكن ما هو المعنى الحقيقي لقوة الشخصية ؟

البعض يعتبر قوة الشخصية بأنها القدرة على السيطرة على الآخرين فهل المدرس الذي يرتعد منه الطلبة ويضبط الفصل قوي الشخصية ؟

وهل كل من يفرض رأيه على الآخرين يعتبر قوي الشخصية ؟

الشخصية المسيطرة التي لا يرفض لها طلب لا تعتبر شخصية قوية فقد تكون السيطرة بالتخويف والإرهاب فالمدرس مثلاً قد يضبط الفصل لأنه يهدد الطلبة ويضربهم وقد تجد نفس هذا المدرس يقف خائفاً مرتعداً أمام المدير أو الوزير لذلك لا يمكن اعتباره قوي الشخصية.

البعض الآخر يعتبر صاحب الشخصية القوية بأنه ذلك الذي يستطيع كسب المال أكثر من غيره ويصل بذلك إلى مكانة اجتماعية متميزة هذا التعريف يتهم الشرفاء بأنهم ضعاف الشخصية لذلك لا يمكن القبول به.

والبعض يعتبر الشخصية القوية بأنها الشخصية التي تستطيع أن تتصرف بنجاح في المواقف المختلفة.

والواقع أن التصرف الناجح قد يكون غير أخلاقي في بعض الأحيان فقد ينجح التاجر مثلاً في تجارته نجاحاً كبيراً بسبب اعتماده على الغش والكذب كوسيلة لتصريف تجارته ويصبح هذا التعريف غير مقبول..

فما هو إذن التعريف الصحيح؟

الشخصية القوية.. هي الشخصية التي تستمر في النمو والتطور فصاحب العقلية المتحجرة.. ضعيف الشخصية ومن لا يستفيد من وقته وصحته وإمكانياته.. ضعيف الشخصية ومن لا يعدل من سلوكه ويقلع عن أخطائه.. يكون أيضاً ضعيف الشخصية.

قوة الشخصية تعني أيضاً.. القدرة على الاختيار السليم.. والتمييز بين الخير والشر والصواب والخطأ.. وإدراك الواقع الحاضر.. وتوقع المستقبل فالنمو والتطوير شرطان أساسيان لكي تكون شخصيتك قوية ومثمرة في نفس الوقت.

كيف نحطم عناصر الشخصية السلبية

تحليل منطقي لشخصية كل منهما:
فأحرص أن تغير من شخصيتك لتكون إيجابياً.
الإيجابي يفكر في الحل.
السلبي يفكر في المشكلة.

الإيجابي لا تنضب أفكاره.
السلبي لا تنضب أعذاره.

الإيجابي يهتم بإيجابيات الآخرين ومزاياهم.
السلبي تشغله عيوب الناس وسلبياتهم.

الإيجابي يتذكر ويحفظ للآخرين أعمالهم الطيبة.
السلبي يتذكر ويحفظ للآخرين إساءاتهم فقط.

الإيجابي يعطي للآخرين أعذارهم عند حصول خطأ منهم ويسامحهم ولا يلومهم.
السلبي يعتقد أنهم أساءوا عمداً وبنية سيئة ويحقد عليهم.

الإيجابي يسارع للاعتذار للآخرين عند حصول خطأ منه.
السلبي يتأخر في الاعتذار وقد لا يعتذر اعتقاداً منه أن في ذلك تنقيصاً من شخصيته.
الإيجابي دائم الابتسامة.
السلبي دائم العبوس.

الإيجابي يساعد الآخرين.
السلبي يتوقع المساعدة من الآخرين.

الإيجابي يرى حلاً لكل مشكلة.
السلبي يرى مشكلة في كل حل.

الإيجابي الحل صعب لكنه ممكن.
السلبي الحل ممكن لكنه صعب.

الإيجابي يعتبر الإنجاز التزاماً يلبيه.
السلبي لا يرى في الإنجاز أكثر من وعد يعطيه.

الإيجابي لديه أحلام يحققها.
السلبي لديه أوهام وأضغاث أحلام يبددها.

الإيجابي عامل الناس كما تحب أن يعاملوك.
السلبي أخدع الناس قبل أن يخدعوك.

الإيجابي يرى في العمل أمل.
السلبي يرى في العمل ألم .

الإيجابي ينظر إلى المستقبل ويتطلع إلى ما هو ممكن.
السلبي ينظر إلى الماضي ويتطلع إلى ما هو مستحيل.

الإيجابي يختار ما يقول.
السلبي يقول ما يختار.
الإيجابي يناقش بقوة وبلغة لطيفة.
السلبي يناقش بضعف وبلغة فظة.

الإيجابي يتمسك بالقيم ويتنازل عن الصغائر.
السلبي يتشبث بالصغائر ويتنازل عن القيم.

الإيجابي يصنع الأحداث.
السلبي تصنعه الأحداث.

أي نوع من المراهقات أنتِ

تعرفي على شخصيتك المراهقة،،
وهل أنت مراهقة بدرجة امتياز؟
أم أنك مراهقة تميلين إلى الرشد؟
أم توقف بك الزمن لتبقي طفلة من داخلك؟،
اختبري نفسك لتتعرفي أين أنت من عالم المراهقات؟

تفضلين قضاء وقت فراغك في
أ ـ الخروج وصحبة الصديقات.
ب ـ القراءة وأحيانا الرسم.
ج ـ مشاهدة التلفاز بصحبة العائلة.

تفضلين قراءة القصص التي تحكي عن:
أ ـ الرومانسية وقصص العشاق.
ب ـ العلمية والطبية.
ج ـ الحكايات والقصص الغريبة.
تميلين إلى الملابس ذات الطبيعة:
أ ـ العملية كالجينز والـ »تي شيرت«.
ب ـ المهم أن تكون مريحة.
ج ـ ملابس بألوان زاهية.

تعتبرين سرك مع
أ ـ صديقتي المقربة.
ب ـ لا أحد.
ج ـ والدتي.

ما رأيك في الزواج المبكر
أ ـ ظلم للفتاة التي لن تعيش سنها كما يجب.
ب ـ أحياناً يكون ناجحاً.

ج ـ لا أعلم.

تفضلين الخروج في نزهة إلى
أ ـ السينما أو الأسواق والمقاهي.
ب ـ زيارة صديقتي.
ج ـ الحدائق والمناطق الخضراء.

أكثر ما يضايقك في معاملة الآخرين لك:
أ ـ معاملتي كطفلة.
ب ـ معاملتي بتجاهل.
ج ـ معاملتي بقسوة.

برنامجك المفضل:
أ ـ البرامج الموسيقية وبرامج الفنانين.
ب ـ البرامج العلمية.
ج ـ برامج المسابقات وأفلام الكارتون.
كيف تصفين علاقتك بمعلماتك بالمدرسة
أ ـ مشاكسة دائماً.
ب ـ رسمية وجيدة إلى حد كبير.
ج ـ ودودة جداً.

عندما تشعرين بفرح شديد، هل
أ ـ أصرخ وأضحك بشدة.
ب ـ لا أعلم أحياناً كيف أعبر.
ج ـ أبكي من الفرح.

هل تعتبرين نفسك شخصية بارزة وسط صديقاتك
أ ـ نعم بالتأكيد.
ب ـ إلى حد بسيط، لقلة صديقاتي.
ج ـ مع البعض منهن.

تعبرين عن غضبك

أ ـ بالصراخ والغضب.
ب ـ بصمت.
ج ـ بالبكاء.

أكثر ما تفكرين به
أ ـ الخروج والتمتع بالوقت.
ب ـ المستقبل وما يدور من حولي.
ج ـ بالذكريات وأيام الطفولة الجميلة.
ما رأيك بعالم المراهقات
أ ـ عالم خاص جداً ومميز.
ب ـ لا أظن أنه عالم مفضل بذاته.
ج ـ فترة عمرية لا أكثر.

النتائـج
مراهقة متهورة
إذا كانت معظم إجاباتك أ:
أنت بكل تأكيد مراهقة من الدرجة الأولى، تميلين إلى الجنون والتهور في كل تصرفاتك، تميلين إلى الصرعات في ذوقك، تفضلين الصديقة على الأخت، تعشقين نجوم آخر زمن، وتهوين الرقص. . تفضلين الابتعاد عن الأجواء الأسرية والعائلية، تحلمين دائماً بحياة مختلفة عن حياتك الواقعية، تعجبك حياة الانفتاح والشهرة وتحلمين بأن تكوني أحد أفرادها الذين هم بنظرك أسعد الناس.

نصيحتنا:
احذري فليس دائماً كل ما هو وردي يتصف بالجمال، وليس كل ما هو مغطى بالسكر حلو المذاق، انجرافك هذا وتهورك يسير بك في طريق لا تحمد عقباها، والعقل مطلوب في كثير من الأمور، ولا تناقض بين العقل والحياة الجميلة السعيدة، احذري الوقوع في المآزق فأنت لست على قدر كاف من الخبرة لحلها أو الخوض بها، تعقلي قليلاً وفكري بمستقبلك بجدية أكبر ولا تستخفي بأبسط الأمور.

مراهقة عاقلة

إذا كانت معظم إجاباتك ب:

مراهقة عاقلة ومتزنة، غالباً ما يربطك بعالم المراهقات هو سنك فقط، لكنك في الحقيقة تتصرفين كراشدة وتميلين لمن هم أكبر منك سناً، وتصرفاتك جميعها توحي بفتاة رزينة تفكر بعقلها قبل أي تصرف أو خطوة.

نصيحتنا:

هنيئاً لك حياتك الهادئة العاقلة البعيدة عن التجاوزات والأخطاء، لكن احذري قبل أن تشعري بأنك فتاة الثلاثين وأنت في العشرين من عمرك، فلا تضارب بين العقل والعمر. حاولي الاستمتاع بحياتك وسنك في ظل بعض العقل والجدية، ولا تحملي نفسك فوق طاقتها وقدرتها، فحياتك وشخصيتك تحمل في طياتها بعضاً من الانطوائية التي قد تفصلك عن العالم الحقيقي الذي لا بد لك من العيش به.

مراهقة طفلة

إذا كانت معظم إجاباتك ج:

أنت طفلة حالمة، لم تنفصلي عن تلك المرحلة من حياتك، ما زالت تؤثر فيك وتعيش بداخلك في كل تصرفاتك، تهوين تلك المرحلة بحريتها وبحدودها المطلقة، ومن دون أن تشعري تعيشين فيها فترة أطول مما يجب، وهذا أحياناً لا يتناسب مع الحياة التي نعيشها والظروف من حولنا.

نصيحتنا:

لقد آن الأوان لتكبري قليلاً وتعلمي أنك ما عدت تلك الطفلة التي تستطيع فعل ما يحلو لها وما تريد، وعليك التحلي ببعض العقل والحِكمة في تصرفاتك، حتى لا تتركي انطباعاً لا ترغبين به عند البعض، فإذا ما صدمت في موقف ما حتى انهارت قواك منه، دربي نفسك للخروج من تلك الحياة الطفولية الحالمة الجميلة التي، للأسف، لم تعودي جزءاً منها.

التوجيه التربوي المهني

نتعرف طرق التوجه المهني والاستفادة منه في دول متطورة صناعياً، ونحاول الاستفادة منها بأفضل الأوجه. فقد برز الاهتمام بالتوجيه المهني المدرسي منذ أواخر القرن العشرين في البلدان الصناعية التي تطورت فيها الحركة الصناعية وأصبحت الصناعة سمة هذه البلدان بحيث أصبحت هناك حاجة ضرورية للتوجيه المهني، وقد كان العالم الأمريكي بارسونز من المؤسسين الحقيقيين للتوجيه المهني والذي أسس مكتباً لخدمات التوجيه المهني في عام ١٩٠٨م.

فالتوجيه والإرشاد المهني قد تأثر بالأوضاع الاقتصادية والاجتماعية في العالم خصوصاً في مجال إدارة الموارد البشرية وإعداد القوى العاملة ونتيجة لسرعة حركة التصنيع ونمو المهن وبروز التخصصات الدقيقة ومشكلة الاختيار المهني فقد ساهم ذلك في بلورة مفهوم التوجيه المهني. فقد تبنت معظم مدارس التوجيه المهني في الولايات المتحدة عملية التوجيه المهني التي تشمل كل مراحل الحياة دون الاقتصار على مرحلة معينة، أما أوروبا فقد شمل التوجيه المهني المراحل الدراسية الإلزامية وفترات التدريب قبل العمل.ومع التطور العلمي والتقني أخذ التوجيه المهني أبعاداً أخرى تختلف بين الدول وفقاً لفلسفة التعليم والإرشاد في كل دولة. فاليابان تأخذ منهج التوجيه المهني الذي يرتكز على الاختبارات والمسابقات والتثقيف الإعلامي والتعريف بالمسارات التعليمية. وفي بريطانيا فإن مصطلح المرشد المهني قد استخدم منذ العام ١٩٦٥م حيث إن وظيفة هذا المرشد هي التأهيل المهني الجمعي والإرشاد الفردي خصوصاً في مجال اختيار المهن. أما ألمانيا فلها أسلوب متميز في مجال التوجيه المهني من خلال هيئة مستقلة منفصلة عن التوجيه المهني المدرسي بسبب تشابك وتعقد الاختيارات المهنية بسبب ظاهرة التصنيع المتعدد والواسع الانتشار مما يحتم على الطلبة والشباب الحاجة إلى المرشد المهني القادر على مساعدة الشباب والناشئة في اختيار ما يناسب كل فرد منهم من مهنة، طبقاً لطبيعة الفرد واستعداداته وميوله وقدراته، وقد ساهم مركز الخدمة النفسية المدرسية في تلبية حاجات الطلبة والناشئة والشباب لمختلف الاستشارات المهنية. ويرتكز التوجيه المهني في السويد على ثلاث هيئات رئيسة هي التوجيه المهني التابع لوزارة التربية

السويدية والهيئة القومية للتعليم وهي هيئة مختلطة بين المؤسسات الخاصة والحكومية وكذلك هيئة التعليم لسوق العمل التي تختص بالقطاع الإنتاجي الخاص. ويتميز التوجيه المهني في السويد أنه يقوم على عملية تقويم وقياس اتجاهات الأفراد من خلال الاختبارات والمقاييس المهنية. أما نشاط التوجيه المهني في كندا فيتمثل من خلال إعداد المعلومات حول المهن وتحليل متطلباتها وتوصيفاتها ووضع الاختبارات المتعلقة بمتطلبات كل مهنة مع التركيز على المراحل العليا في التعليم لتطبيق الاختبارات المهنية. أما في الوطن العربي فإن الدول العربية تولي التوجيه والإرشاد المهني أهمية كبيرة كجزء من التنمية والتحديث خصوصاً في الجوانب التعليمية والاقتصادية والتكنولوجية وهي تتباين حسب سياسة كل دولة في المجال التربوي حيث إن جميع هذه الدول تؤمن بأن عملية التوجيه والإرشاد المهني جزء مهم من العملية التربوية حيث يهدف إلى مساعدة الفرد في التكيف مع المدرسة ومناهجها والتغلب على الصعوبات التعليمية وكذلك تأهيل الفرد على كيفية اختيار خياراته المهنية من خلال القدرات والميول التي يتميز بها كل فرد.ومن خلال الدراسات والبحوث التربوية يتبين أن هناك تنوعاً بارزاً في مفاهيم وتطبيقات التوجيه والإرشاد المهني وفق التصور الخاص لكل دولة فبعض الدول تأخذ بمفهوم الإرشاد التربوي والذي يرتبط بمساعدة الطلبة على معرفة قدراتهم واستعداداتهم وكذلك مجموعة الميول تجاه اختيار البرامج الدراسية التي تلاقي رغباتهم وطموحاتهم.وهناك دول أخرى تعطي الإرشاد الشخصي والاجتماعي أهمية قصوى في مجال مساعدة الطلبة في حل المشكلات النفسية التي تؤهلهم للاختيارات التي تتم عن وعي وكفاءة في مجال الصحة النفسية والثقة بالنفس.

شخصيتك من نبرة صوتك

الطريقة التي تتحدث بها تكشف خفايا شخصيتك..
إنها تعبر وبكل دقة عن مكنونات نفسك.. وما يدور بخلدك من أفكار..
الطريقة التي تتحدث بها تظهر مدى:
.. حبك..
.. أو غضبك..

.. أو عطفك..
أو حتى حقدك..
وعلماء النفس استطاعوا أن يحددوا نبرات الإنسان ونوعية صوته.. وضعوا كل نوعية في خانة محددة.. وكل خانة تعكس شخصية معينة هي التي يحملها صاحب هذه النبرة أو النوعية..
فلنحاول التعرف على نوعية أصواتنا ولنصدق مع أنفسنا كي نغير من تصرفاتنا وذلك من خلال نوعية الأصوات التالية :

تحدث بسرعة

وتتعمد ذلك.. وتزيد من هذه السرعة.. ومن النبرة ذاتها.. عندما تكون في حالة إثارة.. أو أي حالة عاطفية معينه..كالغضب أو الفرح.. أو القلق:

التحليل

أصحاب هذا الصوت هم متوترون في كل علاقاتهم.. ويشعرون بالوحدة بسهولة.. ويجدون صعوبة في العودة إلى وصل ما انقطع.. ويجدون صعوبة أشد في التعبير عن مشاعرهم الحقيقية.. هناك مؤشرات تدل على شخصية متوترة تسكن داخل أصحاب هذه الطريقة.. وهذه المؤشرات تمنعك عادة من أن تتورط في علاقات اجتماعية وتفضل عليها الوحدة.. ومع ذلك فأنت شخص مخلص جداً.. ووفي جداً.. وتحب الوضوح.. وعدم اللف والدوران..

حديث بطيء

تتحدث ببطء شديد.. وتتعمد ذلك.. وعادة ما تتخير ألفاظك.. وتحدد كلامك بالضبط قبل أن تنطق به.. وحرصك الشديد هذا يلفت الانتباه بسرعة لك..وكلك ثقة من ذلك.

صوت ناعم

صوتك يتسم بالنعومة فأنت عادة ما تلفت الجنس الآخر بهذا الصوت ويعرفك كل من حولك بأنك تتمتع بالسعادة.. هادئ في علاقاتك مع الآخرين.. ومنفتح.. عشقك للأنوار الخافتة.. يجعلك إنساناً متفائلاً.. مقبلاً على الحياة.. ويتمنى كل من حولك أن يستمتعوا بصحبتك..

القهقهة

عندك دائماً عادة القهقهة والضحك المتقطع بين كل كلمة وكلمة تنطق بها.. وخاصة عندما تتحدث إلى أناس لا تعرفهم وتقابلهم لأول مرة.

التحليل

أنت إنسان تخشى المواجهة.. ولا تحب أن ينكسر قلبك.. وعادة ما تفضل أن تحمي نفسك من هذا المواقف.. ولذلك فأنت عادة لا تتسم بالرومانسية.. وتتمتع بالشخصية العلمية أكثر..

نبرات صوتك تظهر وكأنك تنتحب

صوتك مميز جداً ويعرفه كل من يعرفك من أول همسة..

التحليل

أعماقك تدل على أنك لا تشعر بالأمان.. ولذلك فإن علاقاتك عادة ما تكون متوترة.. وأنت عرضة دائماً للتوتر.. ورغم ذلك فأنت إنسان تشعر بالمسؤولية وتتمتع بالإخلاص.. ونادراً ما تفكر في ترك زوجتك..

صوت منخفض

نبرات صوتك منخفضة جداً.. يصف الآخرون صوتك بأنه مبحوح.. ولكنك في كل الأحوال تسيطر على ألفاظك تماماً..

التحليل

أنت إنسان تحب الصداقة وتشعر بأنك لابد أن تقود المجموعة إلى حيث تريد.. ولذلك فأنت شخصية قيادية.. ورغم ذلك فأنت عطوف جداً.. وكريم جداً.. ومن الأفضل أن تعامل زوجتك على أنها شريكة عمرك.. وليس كأنها تلميذه عندك..

صوتك يدل عن شخصية قيادية وكل نبرة تدل على ذلك وأنت تتعمد ذلك

التحليل

أنت بركان خامد.. ورغم ذلك فأنت زوج ناجح.. وصوتك يدل على أنك تحب الحياة الاجتماعية والاختلاط بالناس.. و تكره الوحدة والانعزال..

صوتك هادئ جداً

ونادرا ما يعلو.. وتتحكم في ذلك لأبعد الحدود

التحليل

الصوت المنخفض.. يدل على بلوغ قبل الأوان.. الشعور بالثقة الزائدة يجعل هؤلاء قادرين على المواجهة وتحدي الصعاب مهما كانت.. أما عن

الحياة الاجتماعية فهم يفضلون الالتصاق بالأصدقاء المقربين فقط.. ولا يرغبون في توسيع هذه الدائرة أبداً..

تتحدث بسرعة شديدة

ونادراً ما تتحكم في كلماتك التي عادة ما تكون أسرع من تفكيرك

التحليل

الذين يتحدثون بسرعة زائدة.. فهذا يدل على العصبية الزائدة والتسرع ولذلك فهم يفقدون كثيراً من الطاقة في هذه العملية الغير مجدية.. هوائيون.. ولكنهم مبدعون.. لا يشعرون بالأمن في علاقاتهم مع الآخرين.. ورغم ذلك فإنه نادراً ما يتضايق من حولهم منهم أبداً.

اختبار العصبية للبنات ؟

هل تفقدين أعصابك بسرعة حتى لأتفه الأسباب؟؟

هذا هو السؤال الذي سيجيبكم عليه هذا الاختبار البسيط.. ما عليكم إلا أن تجيبوا على الأسئلة وتحسبوا مجموع النقاط التي حصلتم عليها وترون النتيجة.

السؤال الأول :

في الحافلة يقف شخص عريض أمام الباب المخصص للخروج ويبدو أنه غير مستعد لأن يتحرك جانباً ليتيح لك ولركاب آخرين النزول في المحطة التالية...

(أ) تدفعينه جانباً لتنزلي؟

(ب) تربتين على ذراعه وتنبهينه إلى ضرورة أن يتحرك من مكانه؟

(ج) تنتظرين أن يبادر شخص آخر بمواجهته لأنك لست الوحيدة التي تريد أن تنزل؟

السؤال الثاني :

أنتِ في طابور دفع الحساب بالسوبر ماركت.. ويطلب رجل أن تسمحي له بان يسبقك لأن معه مشتريات قليلة..

(أ) تقولين له أن عليه أن يحترم الصف كما فعلت أنت؟

(ب) تتركينه يسبقك فقط إذا كنت تقفين في الصف منذ مدة قصيرة؟

(ج) تعطيه مكانك؟

السؤال الثالث :

ارتديت أجمل ملابسك لأنك ستخرجين مع صديقاتك.. وبينما تسيرين للقائهن تمر سيارة مسرعة بجوارك فتنثر طيناً من الشارع على ملابسك..

(أ) تسبين وتلعنين قائد السيارة ؟

(ب) تنددين للمارة من حولك بقادة السيارات الرعناء، قراصنة الشوارع؟

(ج) من حسن الحظ انك لم تبتعدي كثيراً عن المنزل، فيمكنك أن تعودي لتنظيف ملابسك ؟

السؤال الرابع :

لأكثر من ساعة تشكو لك إحدى صديقاتك من مشاكل خاصة بها بطريقة تثير أعصابك..

(أ) تنصحينها بأن تذهب لوالديها أو أن تذهب إلى محلل نفسي؟

(ب) تسرحين بفكرك عما تقوله وقد أدركك الملل؟

(ج) تحاولين أن تهدئيها وتقترحين عليها حلولاً لها ؟

السؤال الخامس :

يغضبك جداً شيء أو شخص ما..

(أ) تثورين وتقلبين الدنيا على كل من حولك ؟

(ب) لا تتسرعين في الكلام أو التصرف كي لا تتورطي فيما قد تندمين عليه ؟

(ج) تحاولين أن تهدئ أعصابك وأن تتعقلي في الموضوع ؟

لحساب مجموع النقاط

الإجابة : أ ==== ٥ نقاط

الإجابة : ب==== ٣ نقاط

الإجابة : ج ==== نقطة واحدة

من ٥ إلى ١١ نقطه:

أنت متحكم تماماً في أعصابك، تتحاشى الخناقات والاصطدامات، يراك الناس هادئاً ومسالماً لا يمكن أن يضايقك شيء أو تشترك في مشادات في المنزل أو عراك مع أصدقائك في المدرسة.

نصيحة: لا يمكن أن تلغي تماماً عاطفة غضبك وأن تتحاشى أن تختلف مع الآخرين وتعترض على بعض أفعالهم وأقوالهم، الغضب طبيعي ومن الخطأ أن تكبت غضبك وعصبيتك بداخلك.

من ١٢ إلى ١٨ نقطة:

أنت مرن متحكم في نفسك.. تعرف دائماً أن تكبت غضبك كي لا تدخل في مواجهات مباشرة.. بدون أن تتنازل عن التعبير عن رأيك.. أنت معروف ببرود أعصابك حتى في الحوارات الحامية.. شكراً على مرونتك ومقدرتك على التفاوض.. أنت تنجح دائماً في تحاشي الاصطدام..مع عدم التساهل في

موقفك أو الهرب من الصراعات التي تدخل فيها.. التي تبقى دائماً شفوية وبدون تفجرات.

من ١٩ إلى ٢٥ نقطة:

أنت مندفع جداً.. التحكم في أعصابك شيء لا تعرفه.. أنت تنفجر غاضباً حتى في التوافه بدون أن تنجح في التحكم في نفسك.. إذا عارضك الحظ أو أحد تبدأ بقذف الأشياء التي حولك ويخرج من فمك ما لا يصح أن تنطق به.. وبعد مرور دقائق قليلة.. تعود هادئاً رزيناً كما كنت من قبل وقد غفرت تماماً ما فجر غضبك..

نصيحة: تحكم في أعصابك كي لا ينفر الناس منك.

تعلّمي كيف تقولين لا ؟

يجب أن تقولي (لا). فليست كل العروضات والأفكار الأخرى قابلة للقبول.. أنت لست شخصية طيّعة كلياً. فأنت شخصية مستقلة، ولك أن تختاري ما يناسبك في كل شيء.. قولي لا.. !. تعلمي كيف ترفضين الأفكار التي لا تناسبك.. تعلمي أن تفكري بعروض الآخرين، وتتريثي لتدرسيها بعض الوقت أو بعض اللحظات. وقولي لا بجرأة وقوة. فهل تشعرين أن الأقارب والأصدقاء يستغلون طيبتك وإنسانيتك وطبعك اللين، وأن زوجك أو أولادك ربما يفعلون الشيء نفسه من وقت إلى آخر؟

هل تعانين من مشاكل في العمل تجعلك تشعرين بالغبن لأن ما يطلب منك أكثر مما يطلب من غيرك فقط لأنك مسالمة، ولا تترددين في قبول أي مسؤولية تلقى على عاتقك؟ إن ما تعانين منه من شعور بالغبن وإحساس بالظلم له حل سحري بسيط، يتلخص في كلمة واحدة هي «لا» عليك أن تتعلمي كيف تقولينها في الوقت والمكان المناسبين، ودون أن تشعري بعدها بالذنب.

ولتتعلمي ذلك تابعي ما ترشدك إليه هذه الدراسة التي أنجزها خبراء الكلية الملكية البريطانية لعلم النفس Royal College of psychiatrist.
إن «لا»، هي كلمة صغيرة وسهلة النطق، لكنها تكون في بعض الأحيان من أصعب الكلمات، التي تخرج من أفواهنا، لأنها كلمة قوية ومؤثرة يمكن أن تصدم أو تؤذي مشاعر الذين نحبهم أو الذين تهمنا ديمومة العلاقة معهم.

وبما أن المرأة بطبعها لا تحب أن يرفض لها الآخرون طلباً، لذا فأنت قد تترددين كثيراً قبل أن ترفضي طلباً للآخرين، خاصة أن المرأة بشكل عام، تشعر بنوع من المسؤولية تجاه العلاقات الإنسانية وتحرص على أن يكون كل من حولها سعيداً وراضياً.

ولكن تذكري أن كلمة «لا» يمكن أن توفر عليك الوقت والمال، وتحمي بيتك وأطفالك وعلاقاتك الإنسانية وتنقذك من كثير من المشاكل اليومية، لذا عليك أن تكوني حازمة حين يحتاج الموقف للحزم، وتقولي «لا» دون أن تشعري بالذنب لأنك ستقولينها بطريقة دبلوماسية، وتوظفين بعض الاستراتيجيات من أجل إنجاح المهمة. قولي لا... للصديقات، الصديقة التي تطلب منك مالاً، على سبيل الدين، وتعلمين أنها ليست في حاجة ماسة له ولا تملك النية الصادقة لرده لك، هي من عليك أن تقولي لها «لا» دون تردد، لكن بإستراتيجية خاصة، لأن الرفض دون تبرير يعني خسارة كل الأصدقاء.

قولي لها مثلاً: أنا لا أستطيع أن أعطيك هذا المبلغ، لأني قد أقسمت على أن لا أدخل في مشاكل الديون مع أي صديقة كي لا أخسرها.

إن الرفض هنا قد ابتعد عن الخصوصية إلى العمومية التي لا تجرح الصديقة، وإن الإشارة إلى سياستك مع الأصدقاء بشكل عام، تعطي وزناً للرفض، وتشير إلى وقوعك في تجارب صعبة في الماضي، تريدين أن تتلافيها الآن، وبذا لا تتركين للصديقة فرصة للزعل.

أما إذا دعتك صديقتك إلى حفلة أو دعوة شاي أو رحلة إلى مكان ما، وكان من بين المدعوات من لا ترتاحين لها أو لا تأنسين لوجودها، أو تشعرين بالإجهاد النفسي والصداع والقلق عند رؤيتها، فلا تجبري نفسك على هذا المشوار، ولا ترهقي روحك إكراماً للصديقة، ولا تحملي نفسك ما لا طاقة لك على حمله، وقولي "لا" بحزم ودبلوماسية، لكن مع بعض التبريرات وابدئي بالقول: أنا آسفة لا أستطيع تلبية الدعوة لأن عندي التزامات.

إن كلمة «لا» هنا توفر عليك الوقت والجهد، وتجنبك رؤية من لا ترتاحين لرؤيته وبذا يمكن أن تقضي الوقت بعمل مفيد بدلاً من ضياعه هباءً.

إن قول كلمة «لا» وحماية نفسك من لقاءات مزعجة هو حق طبيعي لك وليس فيه ضرر للآخرين، لأن صديقتك سوف لا تلغي حفلتها بسبب غيابك ومن حق كل إنسان أن يجنب نفسه الإجهاد والتعب النفسي، لذا لا تترددي ولا تشعري بالذنب، وقولي «لا» لكل دعوة لا تحبينها ما دام رفضك لا يؤذي الآخرين ولا يؤثر فيهم.

قولي لا.. لزملاء العمل.
ربما تكونين من النوع المسالم والمتسامح في العمل، وهذا ما يجعلك الحائط الواطئ الذي يتكئ عليه الجميع.
إذا شعرت بأن الزملاء قد اعتادوا على تحميلك اكثر مما تحتملين، من دون أن يسمعوا منك كلمة تذمر أو شكوى، فإن كلمة «لا» هي آخر ما يتوقعون سماعه منك حتى لو قلتها لهم مع قائمة طويلة من التبريرات، لأنهم قد وضعوك في قالب معين من الصعب إخراجك منه وصرت «حمالة الأسية»، كما يقولون، تغطين على من يغيب، وتنجزين عمل من يتأخر، وتساعدين كل من يطلب منك العون حتى لو لم يكن ثمة مبرر معقول لهذا.
وبدلاً من لوم نفسك عندما تعودين للبيت، وعوضاً عن حديثك الدائم عن حظك العاثر والشكوى المستمرة من التعب والإرهاق، تعلمي أن تضعي حدوداً لا يتجاوزها الزملاء قولي «لا» بوجه كل من يريد استغلالك، لكنها «لا» من نوع آخر، عليك أن تقدميها لهم كعقد اتفاقية جديدة معهم من خلال تقديم بعض الاقتراحات، أخبريهم عن رغبتك الدائمة في التعاون، لكن بشروط لا ترهقك، واسحبي نفسك شيئاً فشيئاً من الصورة النمطية المرسومة عنك وقدمي لهم تبريرات رفضك من وقت إلى آخر.
بعدها حاولي من وقت إلى آخر.... أن تكوني جزءاً من الحل باقتراح البدائل وتحويل بعض ما عليك من مسؤوليات إلى زملاء آخرين بطريقة دبلوماسية ولبقة، ودعيهم يشاركونك في تحمل المسؤوليات، وبذا تكون كلمة «لا» التي واجهتهم بها قوية وفعالة وإن كانت غير مباشرة. قولي لا.. للعائلة إن قول كلمة «لا» للناس المقربين منك في العائلة، هو أمر جوهري وأساسي لإدامة هذه العلاقات العائلية، وإن كان الأمر حساساً وصعباً في كثير من الأحوال، لأنهم سوف ينتقدون رفضك، ويشعرونك بالذنب ويمارسون معك طرقاً نفسية قد تشعرك باليأس.

الزوج

الذي يهملك ولا يفكر بك إلا كطباخة وغسالة لا تتذمر ولا تشكو ولا تطلب هو الذي يحتاج إلى كلمة «لا» تجعله يفكر بك كشريكة حياة، والزوج الذي يهينك ويسخر من شكلك وقوامك هو الذي يحتاج إلى كلمة «لا» تضع حداً لهذه التصرفات. إذا رفض الزوج تغيير سلوكه تجاهك يكون عليك أنت أن تغيري سلوكك تجاهه وتجعليه يدرك أن لصبرك حدوداً، وأنك إنسانة لها مشاعر وأحاسيس.

أما عن العائلة الكبيرة فقد تكونين البنت التي تزور والديها وتطمئن عليهما، وتلبي احتياجاتهما فيما لا يفعل بقية الأخوة الشيء نفسه، إن بر الوالدين هو جزء من تعاليمنا وقيمنا كمسلمين، ولكن على بقية إخوتك أن يشاركوك المسؤولية أيضاً.

قولي «لا» لإخوتك غير المتعاونين، واطلبي منهم أن يشاركوك المسؤولية، وحاولي تقسيم الواجبات وتلبية طلبات الوالدين بالتناوب، كي يكون الأمر ميسوراً للجميع، فأنت أيضاً لك أولادك وأسرتك التي تحتاجك.

وكلمة «لا» يمكن أن تعيد الأمور إلى نصابها، وتجعلك بارة بوالديك من جهة ومرتاحة نفسياً من جهة أخرى.

قولي لا... للأولاد

ربما تكون كلمة «لا» التي تقولينها لأولادك هي الأصعب، لأن الأم غالباً ما تقول «نعم» لكثير من الأمور التي تخص الأولاد تجنباً للدخول معهم في نقاشات متعبة أو لأنها تريد أن تكون محبوبة عند أولادها، وتكسب ودهم.

لذا توافقهم على ما يريدون أو لأنها تشعر بالذنب حين تمنعهم من ممارسة بعض النشاطات التي يمارسها غيرهم من الأولاد.

ولكن تذكري أن قول كلمة «لا» يساعد على تعزيز الأمن العاطفي لطفلك ويساهم في المحافظة على سلامته البدنية.

وعندما تضعين حدوداً لسلوك ابنك أو ابنتك، سواء كانوا أطفالاً أو في سن المراهقة أو في عمر الشباب، فإنك تساهمين في وضعهم على الطريق الصحيح، وإنهم سيعرفون قيمة ما تفعلين حين يدركون معنى الحياة، لذا لا تشعري بالذنب ولا تخافي من مشاعر الأولاد السلبية تجاهك، وضعي أمامك دائماً صورة الأولاد الأنانيين المدللين وغير المسؤولين، الذين نصادفهم في هذه الحياة، ونرفض سلوكياتهم وتزودي من هذه الصورة السلبية بالقوة كي تقولي «لا» كبيرة بوجه أولادك، ولا ترضخي لكل ما يطلبونه منك.

وإليك بعض الوصايا في هذا الشأن:

كوني ثابتة على رأيك، لأن كلمة «لا» ليست ذات معنى أو قيمة، إذا استبدلتها بكلمة نعم بعد خمس دقائق. إن التراجع سيضعف من موقفك أمام أولادك.

لا بد أن يكون ثمة تبعات تترتب على عدم إطاعتهم لكلمة «لا»، التي تقولينها لأولادك.

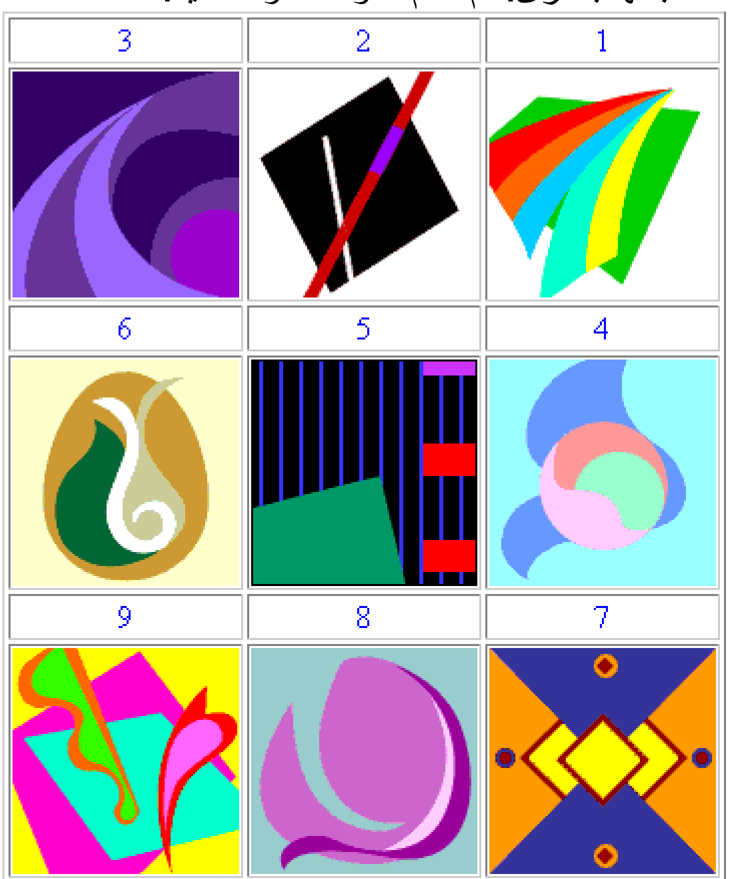
فكري في العقاب الذي يناسب الموقف، كي لا يكسروا كلمتك مرة أخرى، وإلا ما فائدة كلمة «لا» إذا لم تجد آذاناً صاغية عند الأولاد؟.
استعملي لغة العينين وقولي لأولادك كلمة «لا» وأنت تنظرين في عيونهم كي لا يشعروا بضعفك أو تهربك من مواجهتهم.
كوني حازمة، وقولي «لا» مرة واحدة وارفضي المساومة. قدمي التبريرات المقنعة للرفض، وحاولي أن تجعليها مناسبة لعمر الأولاد ومناسبة لإدراكهم، ولا تكوني تعسفية في اتخاذ القرار.
لا تضعفي أمام دموع أولادك أو توسلاتهم، وتحكمي بمشاعرك ولا تبالي لردود أفعالهم.
إن اعتماد سياسة عائلية واضحة في الرفض والقبول، يسهل عليك قول كلمة «لا».
فقولي لابنك الذي يريد أن ينام في بيت صديقه، إن قوانيننا العائلية لا تسمح بهذا، ولمن يريد أن يستعيض عن كوب الحليب بالمشروبات الغازية إن أسلوبنا العائلي في التغذية، لا يسمح بوضع زجاجات الكولا في الثلاجة بدلاً من الحليب والعصير الطبيعي، وهكذا.
لا تستخدمي كلمة «لا» كوسيلة للاستهانة بالأولاد أو الانتقاص منهم أو النيل من شخصياتهم.
إذا طلب صغيرك قطعة حلوى إضافية أو آيس كريم آخر فقولي له «لا»، وبيني له الأسباب وأفهميه أن له الحق بقطعة أخرى يوم غد بدلاً من توبيخه وجرح مشاعره بعبارات مثل:«لقد أكلت واحدة قبل قليل. ماذا تريد أكثر، هل أنت حيوان لا يشبع»؟.
هل...تترددين في قول كلمة «لا»؟
كخطة تدريبية ننصحك بأن تتدربي على الرفض، وتتمرني على قول لا. فالفظيها من الآن بأشكال مختلفة، وبصوت عالٍ.. مثّلي دوراً وتدربي.. تخيلي أن أسئلة وعروضاً واقتراحات تقال لك الآن.. وقولي لا... كلا.. أبداً.. لا أريد.. ما بدي.. مش عايزة.. لا أقدر.. لا أستطيع.. لا، شكراً..

صورة تصف طبيعة شخصيتك

هذه مجموعة صور، أقربها إلى نفسك وأحبها إليك. هي الصورة التي تصف طبيعة شخصيتك.

اختر صورة تعجبك.!

هذه مجموعة صور متنوعة.. ومن الطبيعي أنك ستفضّل واحدة منها عن الأخريات.. اختر واحدة فقط من هذه الصور، واحفظ رقمها. ولا تتراجع عن رأيك، فلا تستبدلها بأخرى. ثم تقدم نحو الخطوة التالية.



التحليل

بعد اعتمادك على صورة واحدة اقرأ صفات الشخصية التي اختارت رقم تلك الصورة. وهي صفات قريبة جداً من واقع وحقيقة ذلك الشخص:

(١)

نشيط، ديناميكي، مظهري:

عندك استعداد لخوض مخاطر عديدة للحصول على مركز أو عمل جديد، وبالعكس الروتين يسبب لك نتائج عكسية تماماً. ما تسعى إليه حقاً هو أن يكون لك دور فعال في أي شيء.

(٢)

مستقل، غير نمطي، متحرر:

أنت تطلب حياة متحررة وغير مقيدة لنفسك. عندك حاسة فنية في عملك. أحياناً سعيك وراء الحرية يحقق نتائج مختلفة تماماً عن توقعاتك. أسلوبك في الحياة منفرد جداً، تبعد عن التقليد بل بالعكس تسعى للحياة بطريقتك الخاصة وتبعاً لأفكارك حتى ولو تطلّب ذلك أن تسبح عكس التيار.

(٣)

شفاف، حساس، لك تأثير على الآخرين.

غالباً أنت حازم مع نفسك أكثر من الآخرين، تكره السطحية. عادة تفضل أن تجلس وحيداً على أن تجادل ولو قليلاً، لكن علاقاتك مع أصدقائك كثيرة ومؤثرة جداً مما يعطيك الراحة النفسية. لا يضايقك أن تبقى وحيداً لفترات طويلة فقليلاً ما تشعر بالملل.

(٤)

مسالم، هادئ، غير عنيف.

أنت سهل التعامل وتستطيع أن تصادق الآخرين بدون أدنى مجهود. أنت تستمتع بخصوصيتك واستقلالك وتسعى من وقت لآخر أن تجلس منفرداً للتأمل في معاني الحياة. أنت شخصية تحب السلام وتقدر الحياة.

(٥)

واثق من نفسك، عملي جداً، محترف.

أنت تتحمل مسئولية حياتك.

أنت لا تؤمن بالحظ وتعتمد على أعمالك وتحل مشاكلك بطريقة غير معقدة وبسيطة.
الذين من حولك يثقون بك ويعتمدون عليك.
أنت تثق بنفسك بشدة ولا تستريح حتى تصل لأهدافك.
(٦)
عملي، واقعي، متوازن.
أنت تحب الحياة الطبيعية وتكره كل أنواع التعقيد.
يحبك الناس لأن قدماك راسختان ويمكن الاعتماد عليك.
أنت تعطي القريبين منك الأمان.
أنت لا تعشق الموضة والملبس يجب أن يكون لديك عملياً.
(٧)
واثق من نفسك، شخصية مرتبة، أهل للثقة.
إحساسك مرهف ومستمر ودائماً تحيط نفسك بالشخصيات الباهرة التي سرعان ما تكشف زيفها.
تؤثر الثقافة بشكل واضح في حياتك.
تجد لنفسك أسلوبك الخاص.
أنت تهتم بمظهرك بعيداً عن بهرجة الموضة.
أنت تتأثر بأسلوب المحيطين بك.
(٨)
رومانسي، حالم، عاطفي.
أنت إنسان حساس جداً ترفض أن تحكم على الأحداث من وجهة نظر عقلية فقط بل ما يمليه عليك شعورك مهم عندك أيضاً. تبعد عمن يرفضون الرومانسية ويتصرفون بعنصرية. أنت لا تسمح لأي أحد أن يعكر صفوك.
(٩)
مرح، متحرر، بسيط.
أنت تحب الحياة حرة بدون تكاليف وتسعى للاستمتاع بها حتى آخر لحظة عملاً بـ'العمر واحد'.
دائماً تتطلع لكل ما هو جديد وتبحث عن التغيير.
لا شيء يسوءك أكثر من إحساسك بالقيود.
تستطيع التكيف سريعاً واعتاد الناس حولك على المفاجآت من ناحيتك.

أنقذ أحد هؤلاء الخمسة وحدد شخصيتك

تلقيت اتصالا عاجلا من طائرة توشك أن تقع. الطائرة تحوي ٥ ركاب ومظلة إنقاذ وحيدة. الجو مشحون بالخوف والترقب.. كل الركاب يطلبون مساعدتك كي تختار من يستحق النجاة منهم.
هذه استغاثاتهم:

كابتن الطائرة

أنا أب لأربعة أطفال، خامسهم سيأتي بعد شهر، أمهم تحبني بجنون، أسرتي الصغيرة تحتاجني، لا عائل لهم سواي، أرجوك تفهم موقفي.. حاولت إنقاذهم وفشلت.. كل محركات الطائرة تحترق.. كلنا سنموت بعد دقائق. منذ ثلاثة أيام وأنا في الأجواء من بلد لبلد، فقط ساعة وسأكون مع أسرتي..إنهم ينتظرون هداياي الآن..! أرجوك.. قدّر معنى أن تكون أباً.

سيدة حامل

أنا في الشهر الثامن، شهر وسنكون اثنين..! نحن اثنان بالفعل، تفهّم حالتي.. نحن اثنان..! هذا الجنين ما ذنبه أن يحرم الحياة..؟ وأنا التي أحضنه.. ألا أستحق طوق النجاة هذا.؟ نتعب ونتألم كي نمنحهم الحياة، ولا نمنح نحن هذه الحياة.! أرجوك.. كلهم يبحثون عن حياتهم.. أنا ابحث عن حياة لاثنين!. اخترني.

طبيب جراح

كنت في طريقي لمستشفى لإجراء عملية قلب غداً.. تفهم شعور ذلك المريض الذي ينتظرني.. لا يوجد أحد قادر على إجراء عمليات معقدة كهذه سواي.. فكر في مئات المرضى الذين ينتظرونني.. فكر في عشرات الأطباء الذين سيأخذون مني علماً يخدم البشرية. لا تهمني الحياة بقدر ما تهمني حالات المرضى الذين ينتظرونني. ستقوم بعمل عظيم لو اخترتني.

مغترب

يااااه، ما أقسى الحياة، تغربت طويلا لأجل لقمة عيش لا تأتي إلا من البعيد، قريتي التي غادرتها منذ عشرين سنة على مقربة مني الآن، كل هذه السنوات لم استطيع أن آتي.... ما أصعب من أن تحرم من وطنك.. وعندما يستقبلك هذا الوطن من جديد.. تحرم من الحياة!. على ساعة فقط!
تخيّل بعد ساعة، أنتظر كل هذا الزمن وتحرمني ساعة وحيدة من لقاء أحبتي.. أمي.. أبي.. إخوتي الذين تركتهم صغاراً.. وأصدقائي و الأزقة التي ملأتها صراخاً يوم كنت صغيراً. أنا منهار صدقني. كل أحلامي بلقائهم ستتبدد إن لم تخترني.

طفلة

أنا صغيرة، كلهم جربوا الحياة طولاً وعرضاً، وجابوا دهاليزها، أنا في بداية الطريق، أشعر بالأمل ومملوءة بالطموح وبالفرح وبالغد المشرق أنا. ألا أستحق أنا الحياة التي يتشبثون بها!؟ أخترني ولا تحرمني غدي.

بعد أن سمعت نداءاتهم واستغاثاتهم..

لمن تمنح طوق النجاة الوحيد؟!

الخيار خيارك...

قف مع نفسك بصدق..

وقل من ستختار لينجو..

وبعدها رتب البقية حسب استحقاقهم للحياة من وجهة نظرك.

لا تنظر للاختبار وكأنه اختبار نفسي عابر... لا... تقمص الدور تماماً.. تخيل تلك الاستغاثات وهي تعبرك.. تخيّل صراخهم وتشبثهم بالحياة.. وأنت من ستقرر من ستختار.. ويجب أن تختار.

اختياراتك ستحدد من أنت؟ وكيف تفكر؟

هذا اختبار نفسي... لابد من اختيار من سينجو... وترتيب البقية حسب نظرتك لأهمية حياتهم... بإمكان أي منكم معرفة نتيجة اختبار شخصيته عن طريق خيارك الأول الذي اخترته..

فكر قبل رؤية النتائج...

النتائج

إذا كان خيارك الأول ((الطبيب))

الشخصية الفولاذية – العملية

أنتم تعشقون العمل والإنجاز، لا مكان لديكم للعواطف والمشاعر الإنسانية إلا إذا كان خياركم التالي الطفلة.

واقعيتكم أيضاً تجعل من خيار الأم الحامل في المرتبة الثانية من شخصياتكم بأنها متزنة جداً. فالعمل ولا شي غيره هو ما يجعلكم تعيشون هذه الحياة.

من الصعب جدا على أصحاب هذه الشخصية أن يكونوا غرائبيين حالمين، بل تجدهم أناساً عاديين، مملين في بعض الأحيان. المرح لديهم ثانوي. إلا إذا كان خيارهم الثاني هو الطفلة.

من الصعب جداً على هذه النوعية من البشر أن يكون اختيارهم الثاني هو "المغترب" وإن حدث ذلك فثمة عوامل أخرى تدخلت في اختيارك.

باختصار هؤلاء الناس عمليون، جادون، يحسبون الأشياء من حولهم بشكل علمي بعيداً عن العواطف. هؤلاء الناس يعيشون حاضرهم وحاضرهم فقط. وعلى الجانب الآخر، تجدهم محرومين من مشاعر إنسانية فياضة، يعيشون في غربة روح وغير اجتماعيين.

إذا كان خيارك الأول ((المغترب))

الشخصية الحالمة – الإنسانية.

مغرمون هؤلاء بالسفر ومع ذلك يفجعهم البعد وتنهشهم الغربة، للمكان حضوره الطاغي عليهم. يعشقون الرحلات والقصص والروايات، يعيشون أجواء الماضي كثيراً.

تؤثر بهم عذابات الآخرين و يتألمون لها. تعتقد أنك باستطاعتك أن تحول عذابات الآخرين وتداويها. لكنك تفشل كثيراً وتنجح قليلاً. يحبونك. سوف لن تختار حتماً بعد المغترب الطبيب، وإلا راجع ظروف اختيارك فهذا يجعلك في تناقض صارخ.

وإن كان فأنت لا تعيش أبداً في سعادة ولم تكتشف نفسك. سيكون ملائماً جداً لو اخترت الكابتن أو الطفلة. وإن اخترت المرأة الحامل كخيار ثانٍ للنجاة فهذا يعني أنك بدأت طريق العودة لتكون واقعياً نوعاً ما.

باختصار، هؤلاء الناس يعيشون الماضي بكل تجلياته الحزينة و المفرحة معاً. عميقون في التفكير وفلسفة الأمور لكن تخذلهم النتائج دائماً. يتحملون ويحملون كل العذابات فتجيء حياتهم حزينة ومتعبة. لكن ذكراهم تظل دائماً جميلة.

إذا كان خيارك الأول ((كابتن الطيارة))

الشخصية المتزنة – الواقعية.

يهتمون بالحياة الأسرية اهتماماً مذهلاً، يعشقون الأطفال ويتلذذون بتربيتهم، يحبون عوائلهم وهم بشكل كبير يمثلون كل تفكيرك، عواطفهم نحو عائلاتهم قوية وجياشة، وعادية تجاه أعمالهم أو حتى أصدقائهم.

من الطبيعي أن يكون خيارهم التالي الطفلة أو الحامل أو حتى المغترب لكن لن يكون الطبيب أبداً. وإن كان فهذا يعني أنه ثمة خلل في الاختيار. هؤلاء يعيشون حاضرهم ومن الصعب عليهم جداً النظر بعمق للمستقبل، هم يتركون هذه الأمور وشأنها ويعيشون يومهم فقط. حتى الماضي برغم قساوته أحياناً وجماله عليهم إلا أنهم يتحاشونه.

هؤلاء الناس ودودون حسنو المعشر لكنهم غير عمليين وإن اضطروا لذلك فهم يمارسونه لبعض الوقت فقط.

باختصار، هؤلاء الناس يعيشون الحاضر بكل تجلياته الحزينة و المفرحة معاً. سطحيون في التفكير، يبحثون فقط عن النتائج ويحبطون إذا لم يجدوها. يتحاشون الأحزان وإن صادفتهم المتاعب، وللذكريات لديهم حضور بسيط.

إذا كان خيارك الأول ((الطفلة))

الشخصية الحالمة - الغير واقعية.

ينظرون للحياة وكأنها جنة، يحبون المتع واللعب واللهو، يحلمون كثيراً وغير واقعيين، لا يفكرون في الموت ولا الماضي ولا المستقبل، حاضرهم بسيط ولذيذ، لا يعرفون المصاعب وإن واجهتهم يعاملونها ببرود وتجاهل. لا يحلون المشاكل ولا يساعدون، لكن روحهم وقادة ومتحمسون لكل شيء جديد ويملون سريعاً. يحبون الخير و ينظرون بصفاء وسطحية للأشياء، للناس من حولهم تأثير وللمجتمع سطوة كبيرة عليهم، منقادون للنظم والقوانين وإن حاولوا كسرها أحياناً، يعتذرون بسرعة ولا يجاملون.

باختصار، هؤلاء الناس يعيشون الحاضر بعبث. لا يفكرون كثيراً وإن كانت أحلامهم كبيرة، يتوقون للنتائج الجميلة وتغضبهم النهايات السيئة. غير صبورين ولا يتحملون المتاعب. حياتهم مرحة شفافة.

إذا كان خيارك الأول ((المرأة الحامل))

الشخصية البسيطة – العاطفية.

يهتمون بالكم أكثر من الكيف، لا يهمهم كيف ستبدو الأمور فيما بعد، الأهم أن تكون جيدة الآن.

يحبون الأطفال من ناحية إنسانية لكنهم لا يشكلون كل تفكيرهم، لهم جلد وصبر تجاه مسئولياتهم ومن الطبيعي جداً أن يكون اختيارهم الثاني الطفلة أو الكابتن.

لكنـه لـن يكـون المغتـرب أبـداً. يهتمـون بحاضـرهم فقـط ولا يعنـيهم أمـر المستقبل كثيراً، طيبون مسالمون وغير مبادرين. يجنحون لحب الكسب أكثر من غيرهم ماديون أكثر من غيرهم وليسوا انفعاليين أو عاطفيين تجاه المال والكسب.

هؤلاء الناس يقضون وقتاً طويلاً في خدمة غيرهم، حسنو المعشر لكن زعلهم يكون مراً ومن الصعب استعادتهم للأجواء الأولى.

باختصار، هؤلاء الناس يعيشون الحاضر، ماديون أكثر من عاطفيين، تفكيرهم بسيط لكن ليس سطحياً. تقلقهم النتائج ولا يبهرهم كثيراً الفوز، فالفرحة تتلاشى سريعاً لديهم. ينسون بسرعة ولا يجنحون للذكريات كثيراً.

قل رأيك بصدق واكتشف شخصيتك

العبادة بين العقل الواعي والعقل اللاواعي

تتميز طرق العبادة وسلوكياتها وطقوسها، عن غيرها من كافة الأعمال الأخرى التي يؤديها الفرد، بأن العبادة تؤدى باستمرار العقل الواعي طوال القيام بها. وبأنها تحصل في رضا وتوافق العقل اللاواعي مع العقل الواعي.. فهي تتطلب حضور الوعي واللاوعي، وبالطبع يسيطر العقل الواعي على نظيره في تلك الأثناء.

الأخوة الكرام إن فهم الطريقة التي يعمل بها دماغنا (العقل الواعي والعقل اللاواعي) يفسر لنا الكثير من السلوكيات وكلما اطلعت على موضوع في التنمية البشرية أو نظرية.

سوف أتناول في هذا الموضوع علاقة العقل الواعي واللاواعي بالخشوع في الصلاة من خلال دراستي للبرمجة اللغوية العصبية.

أولاً أحب أن أعطى معلومات عن العقل الواعي واللاواعي : لا يفتكر أحد أننا نملك عقلين ولكنهما نشاطان من أنشطة الدماغ فلقد أثبتت البحوث العلمية أن للإنسان نشاط عقلٍ واعٍ يدرك الأمور ويفرق بين الصح والخطأ ويحلل ويمنطق الأشياء وهو لا يستطيع ان يفكر إلا في فكرة واحدة في الوقت الحالي.

العقل اللاواعي : وهو مخزن للتجارب والخبرات والمشاعر، ويتحكم في الأفعال اللاإرادية للإنسان كدقات القلب والحرارة كما أنه يحمى ويحافظ على جسد الإنسان ويعمل ٢٤ ساعة ويكون في قمة نشاطه في مرحلة النوم والاسترخاء.

العقل الواعي بالنسبة للاواعي : العقل الواعي هو المبرمج للعقل اللاوعي فهو كقائد له ويشبه بسائق الفيل، والعقل اللاواعي يقبل كل ما يمرره له الواعي ويخزنه، وبما أن العقل اللاواعي هو المتحكم في معظم سلوكياتنا ٩٠ % منها فالعقل الواعي له دور مهم.
هذه المعلومات سريعة ولمن يريد أكثر يمكنه البحث على النت فهي متوفرة.

الخشوع في الصلاة (وكيف تتحول الصلاة من عبادة لعادة).

إن فهمنا أكثر لعمل العقل الواعي واللاواعي يفسر الكثير وسنعرض عليكم تباعاً أهم الأسباب التي تؤثر على الخشوع في الصلاة ونبدأ بتحول العبادة لعادة ؟؟؟؟

لو تفتكر عندما كنت تتعلم شيأً لأول مرة (كمبيوتر - سواقة - الكتابة) كنت في البداية دقيقاً جداً في كل خطوة،وتركيزك عالٍ جداً في أدائك لكن مع التكرار بدأت تتقن المهارة وتفعلها بدون وعي تلقائياً، وحتى لا تفكر في الخطوات.

تفسير ما يحدث :

العقل الواعي يعمل معك في البداية حتى تتقن المهارة أو السلوك، فتتحول من الواعي إلى اللاواعي بقانون التكرار الذي يعمل به العقل اللاواعي فتتحول إلى عادة نقوم بها بدون وعي لخطواتها وهنا قانون العادات ويقول أي سلوك تكرره أكثر من مرة يتحول إلى عادة تؤديها بلا وعي.
اعتقد الآن أنكم بدأتم تدركون ماذا يحدث لنا في الصلاة، وبقانون التكرار تتحول الصلاة من عبادة إلى عادة تؤدى بالعقل اللاواعي وهذا يفقد الخشوع في الصلاة.

الخلاصة :

للخشوع في الصلاة يجب أن تنتبه إلى هذه القضايا :

١- أن تصلي بالعقل الواعي وكأنك تؤديها في كل مرة كأنها أول مرة.
٢- أن تنتبه بعقلك الواعي لحركاتك، وقراءتك.
٣- لا تجعل صلاتك عادة بل عبادة.

الفهرس

ISBN 978-9933-410-83-4

9 789933 410834 >